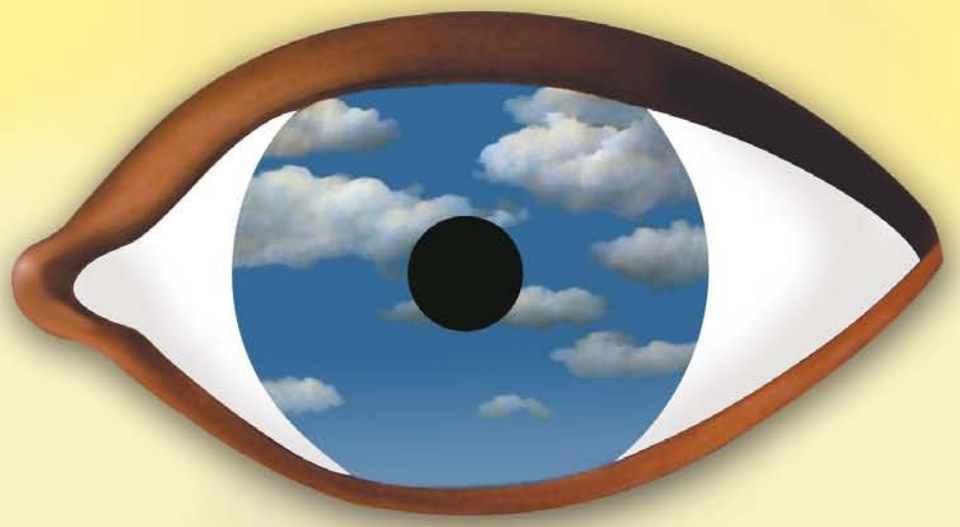
RIZA SCIENZE
MENSILE DI SCIENZA DELL'UOMO

MARZO 2017
numero 346
Periodico mensile
ISSN 2499-0426 (ONLINE)

SCOPRI LA TUA SALUTE ATTRAVERSO GLI OCCHI

IRIDOLOGIA

Ecco la tecnica per individuare i disagi dei nostri organi prima che si manifestino



FAI IL TEST DELL'IRIDE

Così sai subito come funzionano fegato e reni, articolazioni, cuore e circolo, stomaco e colon, sistema nervoso

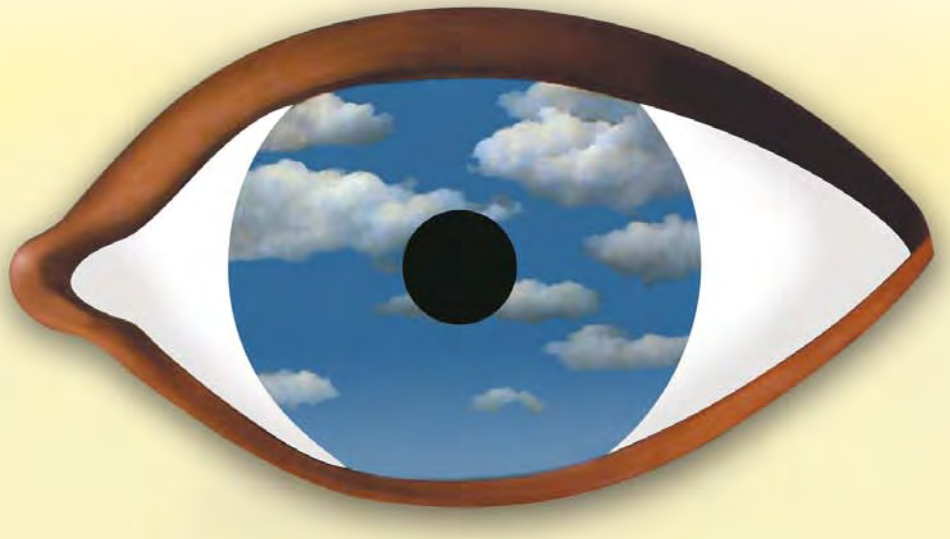
di L. Bizzarri

RIZA SCIENZE

SCOPRI LA TUA SALUTE ATTRAVERSO GLI OCCHI

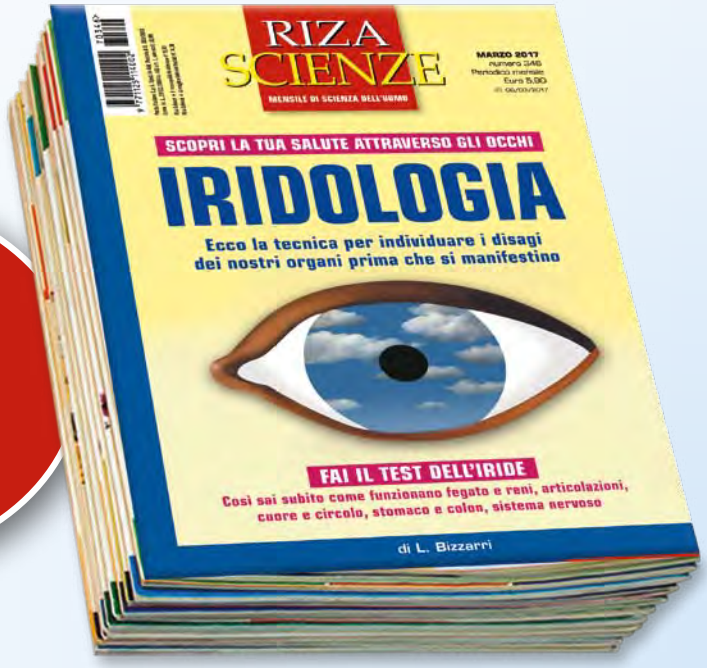
IRIDOLOGIA

Ecco la tecnica per individuare i disagi dei nostri organi prima che si manifestino



Per un anno pie abbonati a Riza

12 numeri di Riza Scienze +



La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E se aggiungi un altro abbonamento a una rivista del gruppo Riza

Ogni mese tutti i rimedi naturali per curarsi e rigenerasi

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

Il mensile che ti cura senza farmaci

no di benessere
Scienze

2 libri in regalo a soli 35 € (anziché ~~70,80~~ €)

La guida pratica per comunicare bene*

Comunicare bene è la chiave per costruire rapporti positivi; nel libro i consigli per scegliere le parole giuste e i gesti adatti in ogni situazione della vita per evitare incomprensioni

Ritrova la tua unicità*

Il peso dei giudizi altrui, delle abitudini e dei modelli acquisiti spesso ci impedisce di essere davvero noi stessi. Ecco i consigli per riuscire a fare davvero ciò che vuoi.

*Fino a esaurimento scorte

ti costa solo 29 € in più

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Curati con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento:

- ❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ❒ **Carta di credito e PayPal** direttamente dal sito www.riza.it
- ❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

Il nuovo libro di Raffaele Morelli

Educare è prima di tutto stare con i propri figli senza nessun retropensiero. Vale a dire senza un fine, senza il progetto di migliorarli. "Migliorarli" significa sempre omologarli al pensiero convenzionale e mettere a rischio la loro unicità. Questo libro non propone modelli educativi da perseguire, che diventano vecchi subito dopo essere stati annunciati. Capovolge l'idea di educazione: non più centrata su obiettivi da raggiungere, su compiti e punizioni, ma sul talento, su cosa caratterizza i nostri piccoli. La stella polare dell'educazione è chiedersi che cosa li rende unici...

- *I bambini ci stanno educando e non lo sappiamo*
- *Dobbiamo insegnare la passione, non il sacrificio*
- *Ci sono cose che solo la mamma può fare*
- *È bene che i bambini dicano le bugie*
- *Il genitore peggiore è quello che vuole essere perfetto*

In libreria

8 **EDITORIALE**

10 **INTRODUZIONE**
La salute è negli occhi

17 **L'ANALISI DELL'IRIDE:**
le origini e le basi teoriche

31 **GLI OCCHI SONO LO SPECCHIO**
del benessere di corpo e mente

45 **IL CUORE DELLA TECNICA**
Come riconoscere tutti i segni

67 **SOFFRI DI ANSIA E STRESS?**
Te lo dicono gli occhi

94 **CONCLUSIONI**
È una scienza ancora giovane

96 **BIBLIOGRAFIA**

L'autore

Loreto Bizzarri Diplomato in Iridologia presso l'ASSIRI, è fra i soci fondatori della ISIr (The Italian Society of Iridoligists) dove ha svolto attività di ricerca e divulgazione. In possesso del diploma di Naturopata Esperto in Iridologia e Integratori. Docente di Iridologia, oligoelmenti e gemmoderivati e fiori di Bach presso l'Istituto Riza di Milano, il CNM-College of Naturopathic Medicine di Padova, l'Accademia Chiron di Roma e la Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche di Caltanissetta. Conduce seminari di Costellazioni Familiari Sistemiche e svolge attività di ricerca in Iridologia. Sito internet: www.iridologiafamiliaresistemica.it

di Daniela Marafante

I nostri occhi rivelano chi siamo e il nostro stato di salute

Spesso in una seduta terapeutica si può scoprire lo stato d'animo del paziente semplicemente guardandolo negli occhi. In un ambito scientifico più specifico gli occhi, che possiamo "studiare" con l'iridologia, sono uno specchio degli organi del nostro corpo e della nostra psiche e ci possono aiutare a individuare o a prevenire eventuali disturbi prima che si manifestino esternamente sulla nostra pelle o all'interno a carico dei nostri organi. L'autore, Loreto Bizzarri, diplomato in iridologia presso l'ASSIRI e in Naturopatia, ha molte altre qualifiche e una, particolarmente significativa, come conduttore di seminari di Costellazioni Familiari Sistemiche, sostiene che l'iridologia moderna è una disciplina olistica utilizzata dagli operatori della salute naturale, del benessere e delle terapie non convenzionali. Perché imparare a usarla? Per prevenire, prima di tutto. Infatti, da un primo esame dell'iride si comprende come si possano ottenere numerose informazioni sullo stato psicofisico della persona osservata. Dall'indagine, l'iridologo esperto può valutare lo stato di livello tossico dell'organismo, l'età biologica della persona che ha di fronte e le potenziali predisposizioni e patologie dei vari organi e apparati. Questa particolarità rende l'iridologia preziosissima per tutte le analisi preventive che ci permettono di mantenere un buono stato di salute. Nelle pagine di questo volume avrete a disposizione moltissime immagini delle parti in cui

viene suddivisa l'iride: anelli concentrici, settori radiali, orli, siepi, per citarne solo alcuni. Troverete anche tutte le indicazioni necessarie per saperli riconoscere e poter valutare la condizione di salute degli organi, ma anche il rischio di contrarre malattie. E potrete anche scoprire se siete vittime di cattive abitudini frutto di uno stile di vita scorretto. Molti ricercatori dei primi del '900 hanno dedicato tempo e profonde riflessioni alla mappa dell'iride, ma quando qualche segnatura, sottolinea Bizzarri, può far sospettare la presenza di una malattia, l'iridologo deve indirizzare la persona al medico curante per un'indagine clinica. Cari lettori, con Loreto Bizzarri, imparerete a individuare tutti i segni che rendono l'iridologia una tecnica importantissima per riconoscere malattie "presenti, passate o future" e per aiutarci a vivere meglio.

Daniela Marafante

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00
Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

INTRODUZIONE
LA SALUTE È NEGLI OCCHI

L'iridologia è un sistema diagnostico basato sullo studio dell'iride dell'occhio che permette di cogliere la presenza di un disturbo psicofisico; e per questo si rivela un valido strumento preventivo

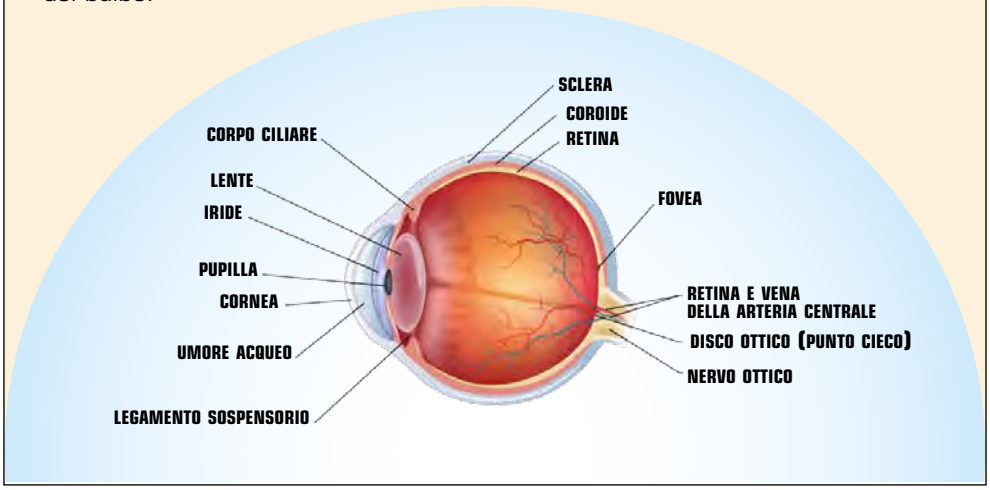
L'iridologia è la lettura e l'interpretazione delle forme e dei colori nell'iride come fonte d'informazione sullo stato psicofisico della persona

DALL'IRIDE TANTE INFORMAZIONI PREZIOSE

L'iridologia è una tecnica non invasiva e naturale che ha come obiettivo il mantenimento della salute e del benessere psicofisico. L'iridologia moderna nasce circa un secolo fa come ricerca parallela alle indagini cliniche che, agli inizi del '900, erano poco sviluppate rispetto a oggi. Successivamente, dai molti studi effettuati, si è potuto apprendere come nell'iride si possono ottenere molte informazioni di diversa natura tra loro, oltre a quelle riguardanti l'aspetto puramente fisiologico. Per poter sfruttare appieno le potenzialità di questa tecnica è necessario conoscere le sue possibilità interpretative e farne buon uso.

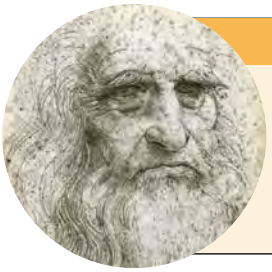
L'OCCHIO: CENNI ANATOMICI

Osservando l'occhio dall'esterno si nota una sfera biancastra, il **bulbo oculare**, su cui si può individuare la presenza di sei muscoli extraoculari, 4 retti e 2 obliqui. Nella parte anteriore della sfera si evidenzia una calotta perfettamente trasparente, la **cornea**. Tutto intorno, invece, vi è la **sclera**, di colore biancastro. All'interno del bulbo, subito sotto la cornea, si trova l'**iride**, il disco colorato dell'occhio, al centro del quale è posizionata la pupilla. La **pupilla** è un foro, attraverso cui la luce oltrepassa la camera anteriore per raggiungere la camera posteriore del bulbo, due cavità riempite di **umore acqueo**, il liquido trasparente che nutre cornea e cristallino. Poco più internamente all'iride si trova il **cristallino**, una vera e propria lente sospesa, sorretta da fibre e piccoli muscoletti (corpi ciliari). Infine, sulla parete di fondo del bulbo, si trova la **retina**, la struttura dell'occhio sensibile alla luce, che contiene cellule nervose speciali, i coni e i bastoncelli, da cui hanno origine le terminazioni nervose che vanno a comporre il **nervo ottico**. Lo spazio compreso tra cristallino e cornea è ripieno di una sostanza gelatinosa, chiamata **corpo vitreo**, che mantiene la forma sferica del bulbo.



Che cos'è l'iridologia

L'iridologia è la lettura della struttura e del colore dell'iride come fonte di informazioni relative all'organismo nella sua globalità. Sull'iride è stata individuata la rappresentazione dell'intera unità biopsichica e delle sue componenti che ha permesso di delineare un quadro completo della persona: energia, vitalità, costituzione, difese, predisposizioni, personalità, aspetti psicofisici come stress, ansia, debolezze e disturbi.



LA CURIOSITÀ

L'occhio è un organo complesso e misterioso, studiato da sempre da scienziati e medici. Il primo a esaminarlo fu Leonardo da Vinci.

Effettuare un check-up iridologico completo, oggi, ci dà la possibilità di ottenere indicazioni che riguardano il piano comportamentale, la possibilità di individuare la sequenza temporale di eventuali traumi subiti e il piano emozionale. Le molte ricerche sul campo hanno evidenziato la ricchezza e la pluralità delle informazioni rilevabili dall'iride e, grazie alle ultime acquisizioni fornite dall'iridologia familiare sistemica, è stato raggiunto un ulteriore livello di osservazione: il piano dei legami inconsci che ci condizionano a livello familiare e che ci permettono di cogliere i disturbi a cui siamo più esposti.

L'iridologia moderna è una disciplina olistica utilizzata dagli operatori della salute naturale e del benessere e da tutti coloro che si occupano di medicine dolci e terapie non convenzionali.

L'approccio olistico

Il concetto di olismo si fonda sull'idea che le condizioni di un sistema (come ad esempio il corpo umano) non possano essere spiegate esclusivamente tramite l'osservazione separata delle sue componenti. In quest'ottica, la somma funzionale delle parti in gioco è sempre differente, a livello d'insieme, dalla pura somma delle singole prestazioni. Nel modo di vedere olistico, la malattia fisica nella maggior parte dei casi è il risultato di un processo che inizia in un tempo precedente alla manifestazione della malattia stessa. Fin dai tempi di Edward Bach sappiamo che lo stato mentale del soggetto risulta alterato durante la malattia. E per questo tutti i processi che arrivano a generare uno stato di debolezza potrebbero avere inizio da un forte stress, da uno schema comportamentale ereditato o anche da una predisposizione genetica al disturbo stesso. In ogni caso, quelli citati sono tutti elementi presenti e osservabili prima della manifestazione del malessere e si innescano da schemi comportamentali che possono coinvolgere, alternativamente, il livello psichico, quello emozionale e quello genetico. Queste condizioni sono a disposizione di chi conosce il linguaggio dell'iride ed è con questa conoscenza che si può prevenire la malattia.

Agire in ottica preventiva

Già **da un primo esame dell'iride si comprende come si possano ottenere numerose informazioni sullo stato psicofisico della persona osservata**. Inoltre occorre sottolineare che molte delle indicazioni che si ricavano osservando questa parte dell'occhio e che si rivelano estremamente utili a chiarire il quadro, possono essere difficilmente

L'occhio rappresenta una sporgenza del cervello verso l'esterno. Questo è sostenuto dal fatto che, in fase iniziale nell'embrione, cervello e occhio sono un'unica entità biologica

recuperabili con altri metodi d'indagine. Con l'iridologia può essere individuato anche il tempo in cui è accaduto un evento traumatico e dallo schema comportamentale rintracciabile dall'iride poter avviare una terapia adatta alla situazione specifica. Con questa tecnica infatti sono rilevabili quelle memorie che hanno contribuito all'organizzazione neuro-psichica, base dei comportamenti che usiamo sin da bambini, modello che risulterà in parte genetico e in parte derivante dalla morfologia, dallo sviluppo, dalle proprietà biochimiche e fisiologiche. Inoltre, possono anche essere individuate alcune particolari relazioni sistemiche familiari che, inconsciamente, agiscono sull'individuo, modificandone le scelte di vita. Sono tutti questi elementi a guidarci verso una strategia di intervento adatta alla risoluzione di vecchi traumi.

L'iride: un universo tutto da esplorare

Le informazioni che arrivano dall'iride sono assolutamente attendibili e riscontrabili su tutti i livelli pre-clinici, mentre sul piano fisiologico e per la diagnosi di una malattia in corso le stesse indicazioni per essere confermate hanno bisogno di un riscontro clinico.

COSA FA L'IRIDOLOGO?

L'iridologo guarda un po' più da vicino i nostri occhi, usando una lente o un sistema d'ingrandimento, alla ricerca di informazioni che il nostro sistema biologico mette a disposizione nel tessuto anteriore dell'occhio. **Il professionista esperto è in grado di valutare lo stato di livello tossinico dell'organismo, l'età biologica della persona** che ha di fronte che potrebbe risultare diversa da quella

anagrafica, **evidenziare la predisposizione potenzialmente patologica dei vari apparati e funzioni**, o anche il loro livello energetico di risposta allo stress, e quindi il **livello di sofferenza dei vari organi e sistemi biologici.** L'iridologo è in grado di far luce sull'eventuale legame tra i disturbi fisiologici ed eventuali tensioni e conflitti relazionali della persona, anche rispetto a malattie già conclamate.

COME SI SVOLGE L'ESAME SPECIFICO

L'indagine inizia con la valutazione del riflesso pupillare e della pupilla. Poi si esaminano le alterazioni nella trama del tessuto irideo (segni patografici) e quelle del colore (segni patocromatici). Successivamente si passa all'esame del margine della pupilla sul suo versante interno, verso il centro dell'occhio, e sul suo versante esterno, verso la periferia dell'occhio. E via via di tutte le parti che compongono l'iride.

IN SINTESI: PERCHÉ RICORRERE ALL'IRIDOLOGIA

Dall'esame dell'iride si ottengono informazioni a "tutto campo" al punto che a questa metodica è stato attribuito l'aggettivo multidimensionale. Infatti, in un unico sguardo, sono disponibili aspetti costituzionali, energetici, sistemici, psichici, temporali, fino a memorie familiari di eventi importanti. Con queste caratteristiche l'iridologia è divenuta negli ultimi anni la tecnica diagnostica non invasiva più richiesta e interessante. La sua particolarità in questo settore la rende quindi preziosissima per tutte le indagini preventive che mirano a mantenere un buono stato di salute.

Scopriamo
i pilastri
del controllo
iridologico che,
semplice e non
invasivo,
può essere
utilizzato
per anticipare
alcune indagini
cliniche

L'ANALISI DELL'IRIDE: LE ORIGINI E LE BASI TEORICHE

Un'indagine iridologica, condotta esclusivamente secondo i canoni tradizionali, fornisce preziose informazioni sullo stato di salute, ma sempre come parte integrante di una visione olistica della nostra esistenza

È una tecnica complementare

Dopo gli entusiasmi dei primi iridologi del '900, oggi sappiamo con certezza che non è possibile formulare una diagnosi dalla sola visita iridologica. Questo perché l'iridologia non rappresenta un'indagine alternativa, ma complementare.

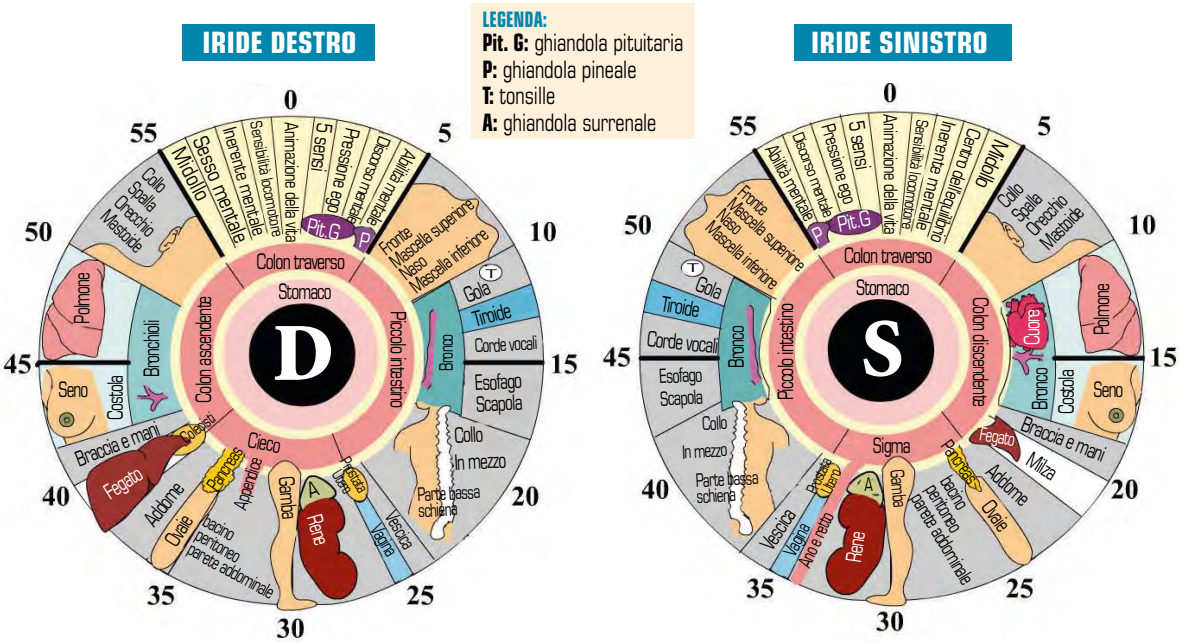
È UNA PRATICA RIFLESSOLOGICA: TUTTI GLI ORGANI SONO RAPPRESENTATI NELL'OCCHIO

Oggi sappiamo anche che le informazioni osservate nell'iride sono un riflesso biologico che deriva dal sistema nervoso autonomo, dal sangue e dalle memorie genetiche dei foglietti embrionali.

Così attraverso un complesso meccanismo di feedback biologico, le informazioni di ciò che accade nel corpo (e nella mente), dalle strutture psicofisiche viaggiano fino all'iride. In questo modo è possibile rilevare lo stato di salute generale di un organo oppure di una funzione organica, o sapere se è presente nelle memorie genetiche una qualche predisposizione per una malattia.

Occorre quindi sottolineare che **dall'iride si ottengono informazioni di tipo riflesso**, così come in ogni pratica riflessologica. E nello specifico, osservando l'iride nell'insieme è possibile valutare gli aspetti generali dell'organismo, mentre osservandone analiticamente parti diverse si arriva all'esame di singoli organi e apparati.

Gli occhi rappresentano una sorta di mappa su cui ritrovare i segni della nostra salute



La mappa iridologica su cui è possibile ritrovare la rappresentazione di organi e funzioni

L'IRIDOLOGIA: UNA PREZIOSA RISORSA

Molto note ed efficaci sono anche la tecnica riflessologica auricolare e quella plantare

Attraverso una visita iridologica si può valutare il livello di salute delle nostre funzioni organiche ed, eventualmente, il livello di rischio di contrarre malattia poiché l'iride riporta la storia della persona, lungo l'asse temporale di qualche generazione e di tutte le nostre strutture psicofisiche. Potremmo, ad esempio, essere portatori nell'iride di segni che riguardano una malattia di qualche nostro antenato, pur godendo di ottima salute, oppure potremmo essere vittima di cattive abitudini che stanno minando la nostra salute senza saperlo. Per questo è importante sottolineare che la presenza della malattia al momento dell'osservazione non è certa e non è neppure

possibile stabilire se e quando il disturbo potrà presentarsi. Ciononostante abbiamo una preziosa indicazione riguardo alle aree di minor resistenza che, in condizioni di stress psicofisico, potrebbero indebolirsi, cedere e ammalarsi. E **nell'iride abbiamo l'evidenza del nostro personale "modo di fare malattia": in sintesi, possiamo rilevare il rischio a cui potremmo essere esposti.** Abbiamo detto che l'iridologia non è un'indagine clinica e sappiamo come in alcune situazioni questo tipo di esami abbiano una certa difficoltà nell'individuare la radice primaria di una serie di sintomi, tra loro concatenati e consequenziali. In questi casi l'iridologia è uno strumento efficace che, con uno sguardo più ampio e omnicomprensivo, può risalire alla dipendenza primaria nascosta. In situazioni simili, questa tecnica può indirizzare le analisi cliniche verso quella che potrebbe essere la causa principale, offrendosi come strumento risolutivo, se usata, come detto, in modo complementare.

Sul tessuto dell'iride possono esprimersi, anche in modo chiaro ed esplicito, le funzioni biologiche dell'organismo e le componenti psichiche

UN ESEMPIO - Nell'iride non esistono segni di esclusiva rilevanza clinica rispetto alla persona osservata. Ad esempio, potrebbero esserci segni riconducibili al diabete, ma non la certezza di un riscontro clinico diretto sul soggetto; potrebbe infatti trattarsi solo di una memoria genetica. Questo elemento, durante la visita, va evidenziato perché, come detto, l'iride parla un linguaggio più ampio che comprende informazioni a largo spettro che vanno interpretate in modo corretto. In questo caso potrebbe trattarsi di un diabete di cui ha sofferto un ascendente del soggetto osservato e di cui lui stesso ne è portatore della memoria biologica senza per questo subirne le conseguenze. La persona dovrà fare attenzione, però, più di altre, alla sua alimentazione. In questo modo

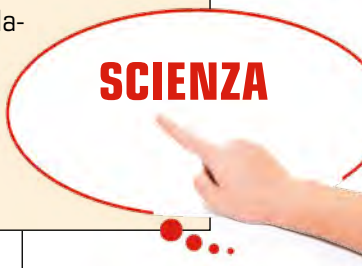
la sua predisposizione, in presenza di uno stile di vita sano, avrà necessità di molti più anni per manifestarsi o non avere neppure la possibilità di manifestarsi. In quest'ottica possiamo migliorare ciò che abbiamo ereditato.

SI PARLA DI PREDISPOSIZIONE

Un segno iridologico interpretato fisiologicamente è sempre da considerare in termini di predisposizione, fino all'eventuale conferma in seguito a un esame clinico.

LE BASI SCIENTIFICHE DELL'IRIDOLOGIA

Com'è possibile che sull'iride arrivino tutte le informazioni dell'intero sistema corpo-mente? Esiste una spiegazione? Sì, e rispetto alle conoscenze acquisite fino a oggi, possiamo rispondere con cinque diverse teorie che supportano scientificamente l'analisi iridologica: teoria genetica (il patrimonio genetico è riportato e osservabile anche nelle strutture dell'iride), teoria umorale-vascolare (neurotrasmettitori, ormoni o tossine che si liberano in eccesso arrivano sull'iride, altamente vascolarizzata, attraverso il sangue e l'arteria oftalmica), teoria embriologica (nell'iride, di derivazione ectodermica e mesodermica si possono rintracciare informazioni strutturali e funzionali relative a molti apparati e sistemi), teoria nervosa (il sistema nervoso influenza i riflessi della pupilla) e teoria topografica (rappresentazione del corpo nelle varie aree sensitive e motrici presenti nel cervello).



Le mappe iridologiche

A ogni zona dell'iride è stato attribuito un significato, rilevato con metodo scientifico a livello statistico, circa l'indicazione rispetto a organi o funzioni. Sono state, così, redatte le mappe iridologiche fondamentali per orientar-

si nell'individuare le correlazioni tra segni iridologici e il loro significato fisiologico. **Una mappa iridologica è come una velina da poter apporre sull'iride per poter attribuire un significato ai segni che si manifestano nelle varie zone riflesse.**

I ricercatori hanno individuato come certe zone dell'iride siano strettamente connesse con il rischio potenziale che alcune zone del corpo soffrano. In realtà, la mappa ci aiuta a individuare le zone fisiologiche, ma l'interpretazione del segno riscontrato in una specifica zona è frutto di conoscenza ed esperienza.

Molti segni infatti vanno interpretati nel contesto costituzionale in cui si presentano e non in senso assoluto. Ad esempio la presenza di numerose macchie nell'iride potrebbe avere un riscontro clinico nullo, mentre dietro una macchia isolata magari piccola si potrebbe anche nascondere un serio processo degenerativo.

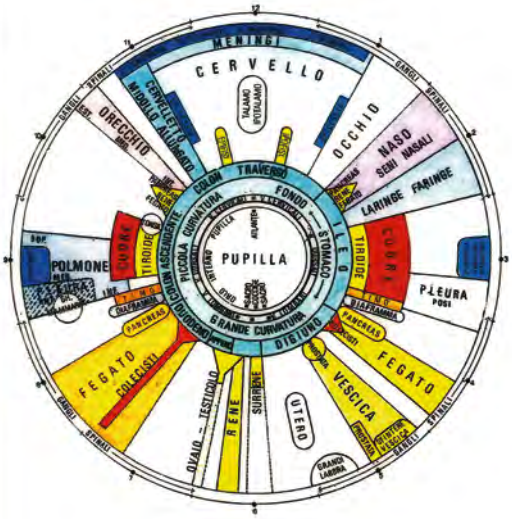
Quindi i segni, sotto l'aspetto quantitativo e qualitativo, non sono proporzionali alla gravità o alla presenza della malattia.

MAPPA RIZZI: LA PIÙ SEMPLICE

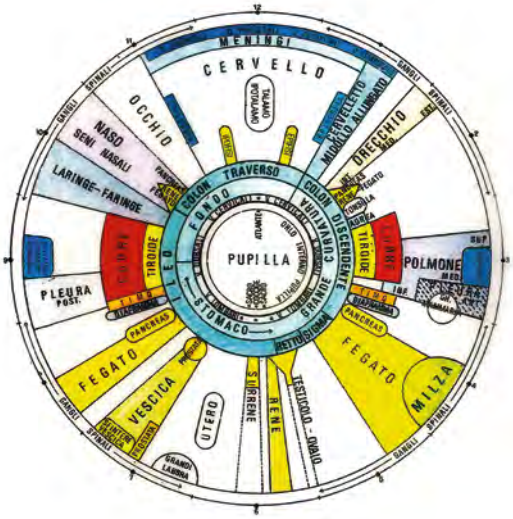
La mappa redatta dal dottor Sigfrid Rizzi (vedere immagine nella pagina successiva) è una delle più semplici e molto attendibile. Invece le mappe che presentano un maggior dettaglio riguardo alla fisiologia racchiudono una maggiore probabilità di incertezza.

Per quanto riguarda l'interpretazione puramente fisiologica le mappe più utilizzate per l'interpretazione dei segni sono quelle di B. Jensen, fondatore della scuola americana, di J. Deck e di J. Angerer per l'iridologia tedesca e di S. Rizzi, appunto, il caposcuola italiano.

TOPOGRAFIA DELL'IRIDE SECONDO SIGFRID RIZZI



IRIDE DESTRO

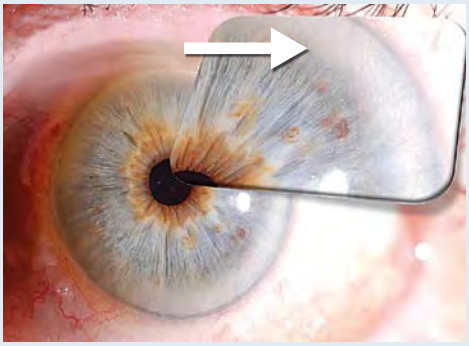


IRIDE SINISTRO

Una buona visita iridologica permette di godere di una panoramica di informazioni fisiologiche a vari livelli che nessun altra metodica può fornire. Vediamole insieme.

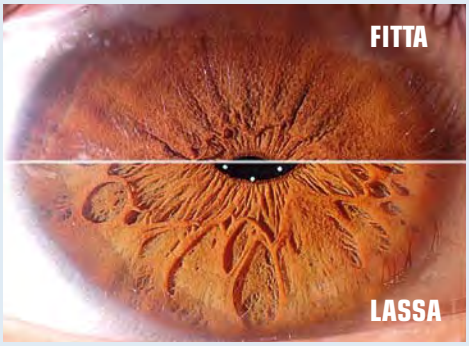
• **L'ETÀ IRIDOLOGICA (BIOLOGICA)** è diversa da quella anagrafica. Ereditare una malattia importante, essere sottoposto a stress severi dalle circostanze della vita, o avere uno stile di vita non corretto (abusi di alcol, droga, o alimentari), può significare che le strutture fisiologiche hanno subito un degrado più veloce di quello che sarebbe accaduto nella normalità. Dall'iride si può valutare l'età fisiologica e riscontrare, così, un eventuale invecchiamento precoce che, in circostanze di stress, darà luogo a una risposta sotto-tono, comunque non in sintonia e misurata rispetto all'età.

SCARSO OSSIGENO



• **IL GERONTOXON,** denominato anche arco lipoideo o arco senile, è fisiologicamente costituito da una più o meno marcata opacizzazione della cornea, che si sviluppa intorno alla periferia dell'iride. Come un velo traslucido, si tratta della degenerazione della cornea che perde la sua trasparenza diventando riflettente. Il gerontoxon, più o meno largo, può presentarsi disposto su tutta la circonferenza dell'iride o anche in settori circoscritti. Questo segno indica che nell'iride c'è una **mancanza di ossigeno nei rispettivi settori interessati dalla mappa** e in genere il metabolismo del colesterolo risulta alterato, nonostante quello circolante nel sangue potrebbe essere nei valori normali.

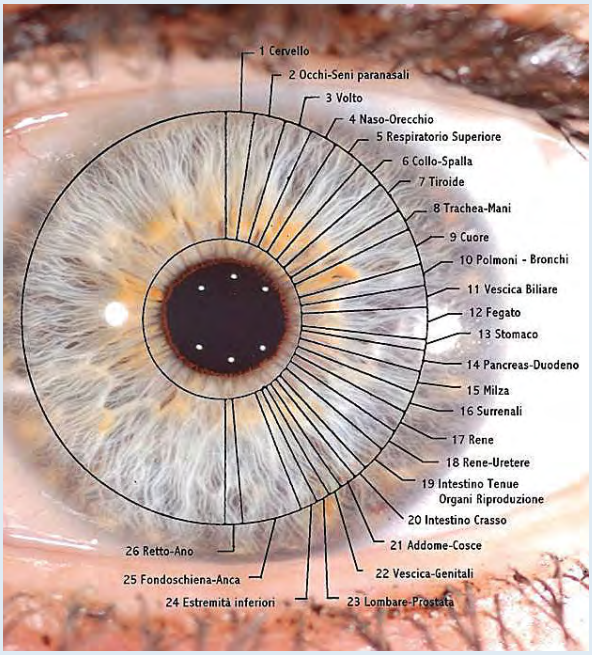
LE CONDIZIONI DELL'APPARATO OSTEO-ARTICOLARE



• **LA TRAMA DELL'IRIDE,** se la consideriamo come un tessuto, fornisce un **parametro per valutare l'assetto del tessuto connettivo.** A una trama diradata corrisponde un tessuto connettivo lasso, mentre una fitta depone a favore di un connettivo compatto. In questo modo è possibile valutare l'opportunità o meno di praticare attività fisica intensa e sforzi che sottopongono l'apparato osteo-articolare a intense stimolazioni di tipo meccanico, ovvero prendere atto di una predisposizione a frequenti distorsioni e lussazioni.

• **LO SPAZIO-RISCHIO** definisce la condizione, potenziale o attuale, di maggior pericolo per la salute in seguito al manifestarsi di anomalie nella spazialità corporea sull'iride corrispondente all'organo, come evidenziato dal dottor Daniele Lo Rito. È questo "spazio", quindi, che definisce **la possibilità di ammalarsi in un determinato distretto corporeo piuttosto che in un altro.** Lo spazio che il nostro corpo occupa sull'iride è un'immagine fisica (realizzata a partire dal DNA) in cui ogni zona specifica ha una rappresentazione di forma e funzione.

ECCO GLI SPAZI DA OSSERVARE



DOPO LA PRIMA INDAGINE

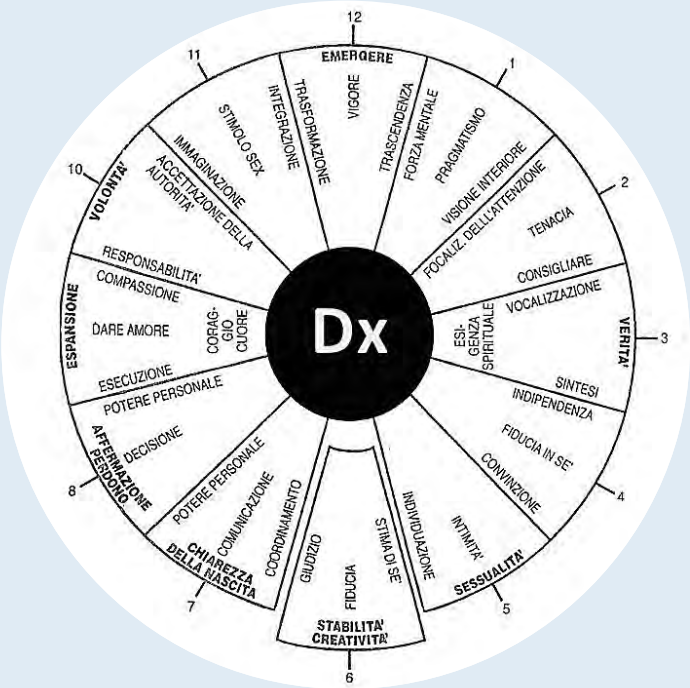
Le possibilità di esaminare la fisiologia umana attraverso l'iridologia sono abbastanza ampie, pur rimanendo sempre in ambito di prevenzione. E resta salvo il fatto che l'iridologo può sempre e comunque aiutare la persona a mantenere un buono stato di salute, continuando un lavoro che ha come obiettivo quello di configurare un quadro comportamentale psicofisico "su misura", considerando eventuali interventi di tipo olistico e complementare.

IRIDOLOGIA OLISTICA

In questo ambito numerosi e interessanti studi della moderna iridologia hanno prodotto mappe e metodi interpretativi che si rivolgono principalmente al livello psicologico dell'essere umano, cercando correlazioni con il piano fisiologico. I precursori in questa direzione sono Harry Wolf, Denny Johnson, Daniele Lo Rito e Loreto Bizzarri. Attualmente una visita iridologica permette di raccogliere preziose informazioni sull'aspetto energetico e spirituale della personalità difficilmente reperibili con altre metodiche. Ecco alcuni esempi.

• **LA METODICA DI HARRY WOLF**, sviluppata a partire dagli anni '80, ha permesso di vedere il sentiero lungo cui la malattia, nel senso più ampio della parola, si configura e si installa come un programma nel cervello biologico che abbiamo in comune con i mammiferi: «Se consideriamo la nostra esistenza e i nostri sforzi, rileviamo subito che tutte le nostre azioni e i nostri desideri sono legati all'esistenza degli altri uomini e che, per la nostra stessa natura, siamo simili agli animali che vivono in comunità», come sostiene Albert Einstein. Secondo Harry Wolf, l'osservazione energetica dell'iride ha come obiettivo stabilire un colloquio con la persona per portare alla luce disarmonie e disagi legati alla relazione con se stessa e con gli altri. In questo tipo di osservazione trovano un seguito anamnestico sul piano energetico tutti gli squilibri fisici che, pur manifestandosi sul piano biochimico e sintomatologico, hanno origine nel mondo delle relazioni. Spesso si intuisce come la biologia sia legata alla biografia e, con la metodica di H. Wolf, abbiamo una mappa per osservare "l'anatomia dello spirito".

LA MAPPA DI HARRY WOLF



• **LE 4 TIPOLOGIE CARATTERIALI DELLA PERSONALITÀ, INTROVERSIONE ED ESTROVERSIONE, LA DINAMICA DEI PIGMENTI,** fanno parte del lavoro di Denny Johnson. La sua metodica di indagine, il "modello Rayid", indaga in modo approfondito una vasta gamma di aspetti comportamentali della personalità e delle relazioni umane.

• **IL CRONORISCHIO** di Daniele Lo Rito è un'altra preziosa metodica che permette di rilevare il momento della nostra vita, e di quella dei nostri genitori, in cui è accaduto qualcosa di così importante da creare una memoria condizionante: i “traumi” che innescano comportamenti che siamo abituati a riproporre costantemente (coazione a ripetere).

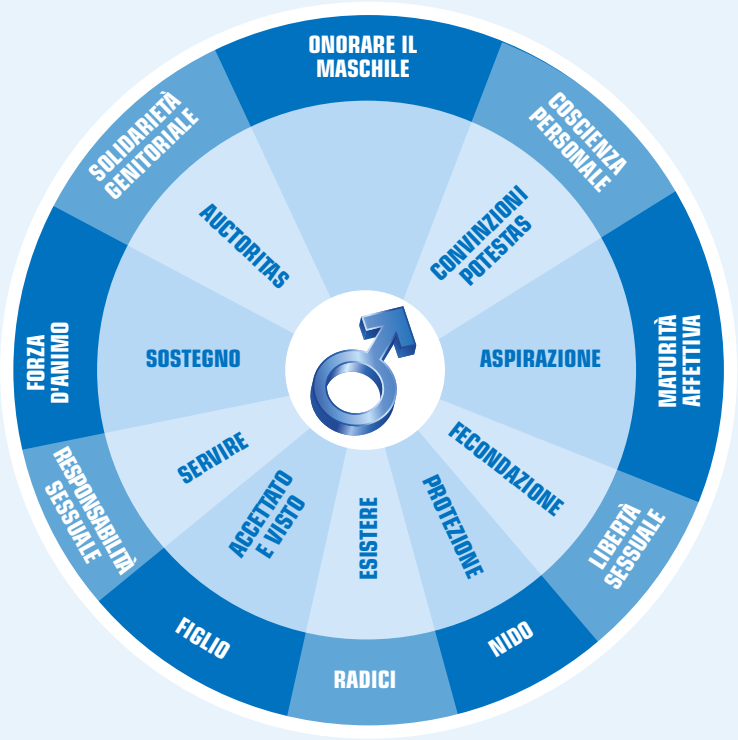
LA CURIOSITÀ: IL TEMPO È NEL CORPO

Secondo il filosofo tedesco Kant, nessuno è in grado di immaginare qualcosa al di fuori del tempo: «Come un prisma scinde la luce nei diversi colori che la compongono, disponendoli nel loro ordine, così la mente separa la realtà lungo l'asse del tempo». Anche l'iridologo Enzo Di Spazio sostiene l'esistenza sulle apofisi spinose della colonna vertebrale di recettori che tengono la memoria degli eventi. Le vertebre cervicali corrisponderebbero ognuna a due anni di vita mentre le dorsali e le lombari a un anno. In questi punti che osserviamo dall'iride e trattiamo sulla colonna vertebrale, abbiamo la memoria dell'evento che divide il tempo dallo spazio.

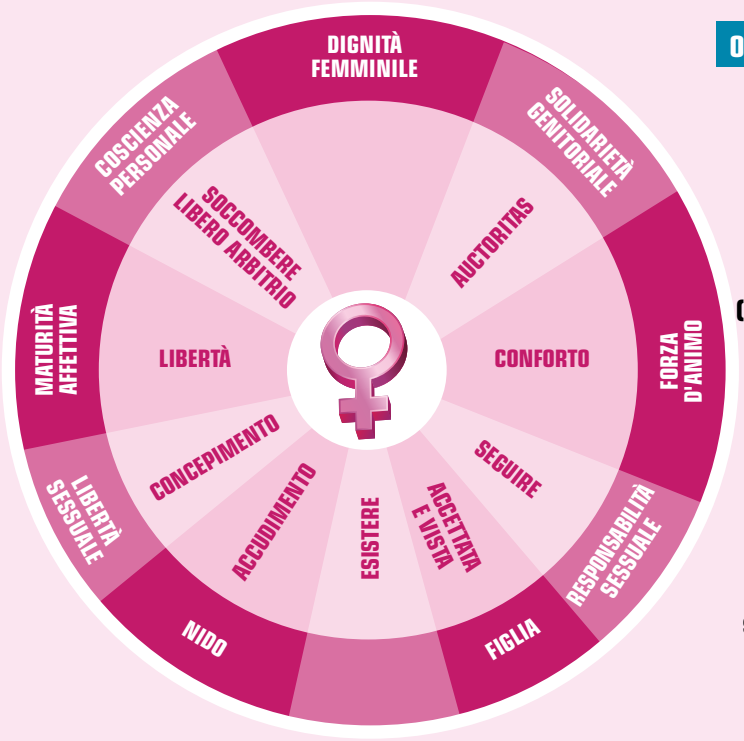
MAPPA IRIDOLOGICA FAMILIARE SISTEMICA

OCCHIO DESTRO

Le aree indicate rappresentano i concetti fondamentali nell'ambito delle relazioni e i segni osservabili segnalano il tema specifico che dovrebbe essere trattato. Le zone acquisiscono una "colorazione" a seconda che si trovino a destra o a sinistra



• **L'IRIDOLOGIA FAMILIARE SISTEMICA DI LORETO BIZZARRI**. L'indagine dell'iride secondo le mappe dell'iridologia familiare sistemica (vedere schema sottostante) prende spunto dal lavoro di Bert Hellinger sulle Costellazioni Familiari, metodica terapeutica che rappresenta un buon modo per entrare in relazione con i bisogni dell'anima, senza interpretazioni fuorvianti. Osservare l'iride in modo energetico (vedere figura sottostante) permette di percepire un movimento al suo interno che segnala la direzione verso la quale il soggetto vorrebbe andare oppure un'area dalla quale si sta allontanando.



OCCHIO SINISTRO

Ad esempio: nel nido troviamo protezione (modo del padre di proteggere) e accudimento (modo della madre di accudire) e nei rapporti affettivi con il genitore di cui occorre riconoscerne la forza d'animo troviamo sostegno da parte del maschile e conforto dal femminile...

Sull'iride, suddivisa in anelli concentrici e settori, possiamo ritrovare la proiezione energetica globale della persona. Ecco perché la sua condizione può essere un buon indicatore per scoprire il nostro stato di salute

GLI OCCHI SONO LO SPECCHIO DEL BENESSERE DI CORPO E MENTE

L'indagine iridologica permette di delineare un quadro completo del soggetto esaminato
che comprende caratteristiche generali, condizioni di singoli apparati ed organi, patologie pregresse e in atto

L'iride: una guida sicura

L'iride, anatomicamente parlando, rappresenta la camera anteriore dell'occhio e corrisponde alla proiezione energetica della totalità dell'individuo. Abbiamo già detto che l'indagine iridologica perde affidabilità se considerata come una diagnostica d'organo e che, invece, deve essere usata per individuare le aree che, in linea generale, funzionano meno e che potrebbero essere coinvolte nelle manifestazioni patologiche passate, presenti o future. **La topografia dell'iride è una mappa rappresentativa della totalità dell'organismo nelle sue funzioni e nei suoi singoli apparati.** Le varie mappe iridologiche sono frutto delle osservazioni e degli studi di numerosi ricercatori di tutto il mondo e sono il risultato di esperienze dirette o intuizioni verificate, successivamente, in modo obiettivo e sistematico. È importante sottolineare che, generalmente, il valore di prognosi dei segni è su base statistica. Eventuali alterazioni presenti in un'area specifica, diverse rispetto alla normalità, verranno considerate alterazioni dell'organo o della funzione lì rappresentata.

NOTA - In questo capitolo e nell'elenco delle varie zone dell'iride vengono considerate le mappe legate ai riflessi fisiologici, come usati nell'iridologia tradizionale.

La diagnosi iridologica fornisce al medico uno strumento ideale da utilizzare nell'indagine primaria

ECCO COME ORIENTARSI

Gli studiosi di iridologia sono più o meno tutti concordi nel riconoscere la suddivisione delle zone anatomiche dell'iride in anelli concentrici e in settori radiali. E proprio come le zone di un territorio vengono rappresentate in una mappa geografica particolareggiata e in aree regionali, così alle aree iridologiche viene attribuito un legame con i vari organi, le varie funzioni, le aree della volontà, gli eventi temporali o i bisogni, anche a livello psicologico. Vediamo gli elementi caratteristici.

CONSIDERAZIONI DI BASE COMUNI A TUTTI GLI APPROCCI

1. L'iride rappresenta un microsistema in cui sono riflesse le informazioni dell'intero organismo a livello psicofisico.

2. Così come è stato osservato in neurofisiologia rispetto alle aree sensitivo-motrici, gli organi con maggiore rilevanza biologica sono più rappresentati, quindi occupano aree più grandi rispetto ad altri organi o funzioni.

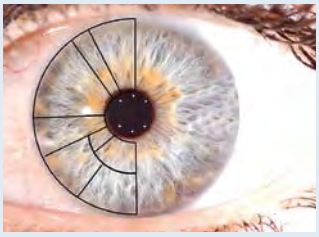
3. Nella proiezione spaziale vengono rispettati i riferimenti alto-basso, avanti-dietro e interno-esterno. Nell'iride si trovano rappresentati nel quadrante inferiore le aree del corpo che vanno dai piedi alle gambe fino al bacino, compreso l'apparato urogenitale e le zone viscerali presenti fino all'altezza delle anche. Nel quadrante mediale sono rappresentati gli organi che si trovano subito sotto il diaframma (come fegato, pancreas o milza), e quelli subito al di sopra fino al collo (polmoni, cuore, tiroide). Nel quadrante superiore ci sono rappresentate le zone del corpo dalla zona del collo a salire fino alla testa e al cervello.

Due suddivisioni principali: anelli e aree

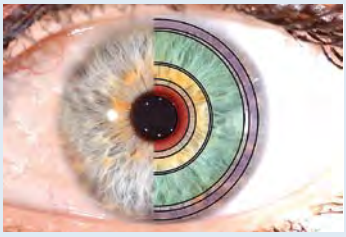
La topografia anulare si sviluppa su anelli concentrici ognuno dei quali rappresenta funzioni o sistemi biologici di tipo generalizzato, ampiamente diffusi e rappresentati nell'intero organismo.

La topografia settoriale risulta più analitica nella rappresentazione funzionale e strutturale dei singoli organi.

COSÌ SI PUÒ LEGGERE L'IRIDE



MAPPA SETTORIALE



MAPPA ANULARE

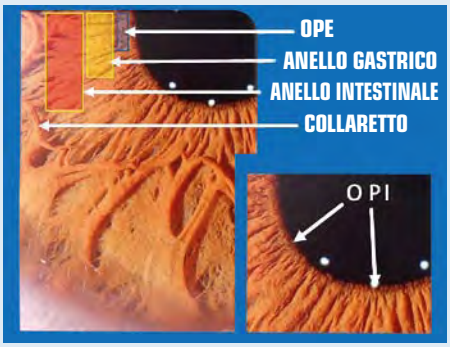
TOPOGRAFIA ANULARE

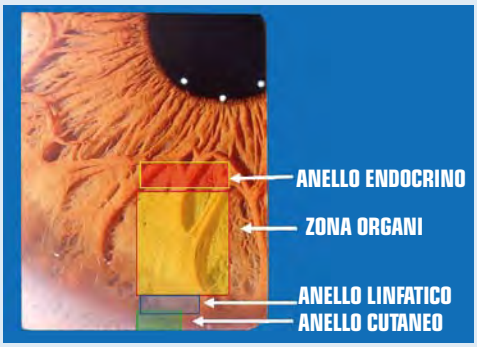
Questo tipo di suddivisione individua sulla superficie dell'iride una serie di zone circolari concentriche di varia grandezza che riflettono rispettivamente delle aree sistemiche. Dall'interno verso l'esterno sono riconoscibili le seguenti aree: orlo pupillare interno, orlo pupillare esterno, anello gastrico, anello intestinale, siepe o collaretto, anello endocrino e del grande circolo, anello della proiezione organi, anello linfatico, anello cutaneo.

L'aura è una zona di "interregno" fra sclera e iride.

Conosciamoli meglio e più da vicino.

ECCO COSA POSSIAMO OSSERVARE: UNA VISIONE D'INSIEME



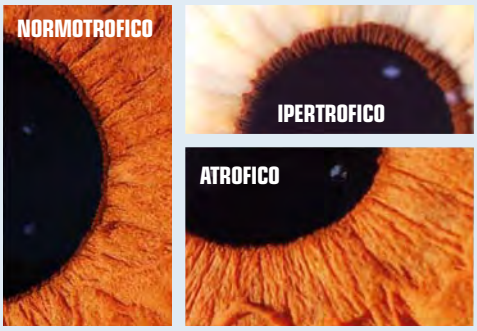


• Orlo pupillare interno (OPI)

Considerato nel suo insieme, l'OPI indica la dinamica energetica. Rappresenta il prolungamento più anteriore della parte retinica dell'iride che affaccia sul lume pupillare. È formato da cellule molto pigmentate (melanina) e con molte strutture mitocondriali, cellule connesse alla produzione di energia. **Osservarlo permette di valutare la vitalità, la risposta immunitaria e la funzione metabolica della persona.** È una struttura di derivazione ectodermica ed è apprezzabile con strumenti che permettono la visione a partire da 20 ingrandimenti. Del margine pupillare possiamo osservare in particolare lo spessore (ipertrofico, ipotrofico, atrofico, parzialmente ipertrofico o parzialmente atrofico) e la forma delle unità elementari costituenti (opioni).

OPI ipertrofico - Predisposizione all'esagerazione del tono affettivo. Presente nei soggetti con reazioni eccessive agli stimoli. Segnala: ansia, impazienza, ipersensibilità, prepotenza, rabbia e collera.
Tutti i disturbi fisici tendono a essere di tipo "iper".

I SEGNI DELL'ENERGIA



OPI ipotrofico - Predisposizione a episodi depressivi lievi. Presente nei soggetti che si stancano facilmente, fisicamente e psicologicamente, è indice anche di una predisposizione a una riduzione delle difese immunitarie. Queste persone hanno una bassa disponibilità energetica che li espone a malinconia, tristezza e depressione. I disturbi fisici con maggior probabilità si manifestano a livello delle mucose (polmone-colon) e della pelle.

OPI atrofico - Predisposizione alla mancanza di energia: la forza vitale è ridottissima o assente. I segnali sono repressione, inibizione e inespressività a ogni livello psicofisico. La persona avverte timori e paure di ogni tipo, rifugge le responsabilità, accusa ansia di prestazione e depressione. È facile all'esaurimento e a disturbi di tipo cronico. Indice di ipo-immunità. È fisiologicamente presente negli anziani.

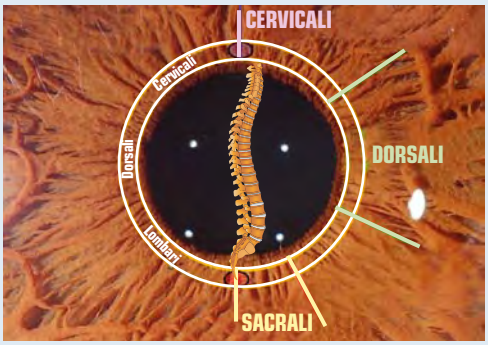
OPI parzialmente atrofico o ipertrofico - L'OPI con parziali atrofie o ipertrofie indica **funzioni alterate localizzate nell'area interessata** secondo il seguente schema:
- zone nasali: tiroide;
- zone temporali: cuore e polmoni;
- zone ventrali: urogenitale;
- zone temporo-ventrali/nasali: fegato-pancreas;
- zone frontali: mentale ed emozionale.

• Orlo pupillare esterno (OPE)

Questo anello occupa una **piccola zona a ridosso della pupilla e confina verso l'interno con le strutture dell'OPI.**

Secondo le osservazioni di Sigfrid Rizzi **indicherebbe la dinamica vertebrale.** Le segnature a carico di questa struttura possono orientare verso disfunzioni a carico del rachide, nella sua componente ossea e nella componente muscolare. La proiezione della colonna vertebrale si può rilevare sui due semicerchi rappresentabili su ogni iride, con il punto riflesso dell'atlante a ore 12, poi proseguendo, in senso orario e antiorario, le successive vertebre cervicali. Si continua con le vertebre dorsali poi quelle lombari fino a incontrare il coccige a ore 6. Considerando due semicerchi di OPE per ogni iride si osservano 4 zone riflesse della colonna vertebrale.

RAPPRESENTAZIONE DELLE VERTEBRE



• Anello gastrico

Proseguendo dall'interno verso l'esterno incontriamo **la zona di proiezione dello stomaco.** Lungo quest'area circolare si trovano rappresentate le funzioni della mucosa gastrica. Si distinguono le zone della grande curvatura, della piccola curvatura e del fondo dello stomaco. La zona è indicativa anche della dinamica digestiva intesa nel senso più ampio del termine, ovvero nel modo di "digerire gli eventi".

LO STOMACO

L'esempio - A volte possiamo osservare, come nei due casi della foto accanto, un anello gastrico molto ben visibile. L'alone biancastro intorno alla pupilla è indicativo di iperattività gastrica.

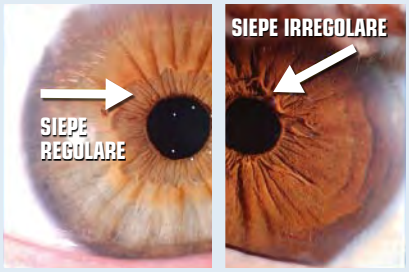
• Anello intestinale

Nella zona che va dall'anello gastrico fino al collaretto si trova la zona riflessa dell'intero tessuto intestinale. **Le informazioni ricavate da questa area indicano la dinamica del processo di assorbimento.** È utile osservare questa zona in caso di disbiosi intestinale e di intolleranze alimentari, ma anche per altre sintomatologie come poliposi, diverticolosi, stitichezza, colite, celiachia. In questa zona dell'iride il sistema immunitario delle mucose (Malt), in particolare le placche di Peyer, trovano il punto più espressivo della loro funzionalità.

• Siepe o collaretto o bordo della corona

Il collaretto, detto anche bordo della corona o siepe, delimita la zona della corona (iride pupillare) dalla zona ciliare. È un'area iridologica di capitale importanza e **la struttura più espressiva nell'iride.** Si potrebbe fare una buona diagnosi iridologica anche solo osservando attentamente l'area in questione. A questo livello nella trama dell'iride si rileva il punto di maggior spessore e lungo la sua struttura s'incontrano due diverse strutture di fibre, una proveniente dalla periferia dell'iride e l'altra proveniente dalla pupilla. Il collaretto si presenta come una particolare struttura che forma un rilievo circolare concentrico, più o meno regolare, posizionato normalmente a 1/3 dalla pupilla e 2/3 dal margine ciliare. Le fibre del muscolo sfintere pupillare e le fibre del muscolo dilatatore della pupilla, presenti in profondità, si intersecano proprio all'altezza di questa componente, motivo per cui essa, con

IL TONO DEL SISTEMA NERVOSO



la pupilla, è la **zona più rappresentativa dell'attività e del tono del sistema nervoso autonomo**. Il collaretto più ristretto depone per una tendente prevalenza funzionale del sistema nervoso ortosimpatico: posizionato oltre 1/3 dalla pupilla riflette una tendente prevalenza funzionale del sistema nervoso parasimpatico. A livello energetico, la siepe indica, sostanzialmente, la dinamica della risposta costituzionale all'impatto ambientale.

In iridologia classica rappresenta la barriera intestinale nella sua struttura connettivale. L'andamento e la struttura del collaretto è lo specchio di forma dell'intestino, la cui barriera può a volte presentare difetti di permeabilità. Qualora si presenti tale "porosità" nell'intestino, molti antigeni alimentari oltrepassano la barriera difensiva, scatenando reazioni anomale: allergie, squilibri elettrolitici, disturbi cutanei, neurologici, polmonari, da reflusso gastroesofageo, ginecologici. Quindi, un collaretto "poroso" corrisponde a una barriera intestinale porosa. Secondo l'iridologo tedesco Theodor Kriege la striscia sottile subito all'interno del collaretto rappresenta la flora intestinale e la sintesi delle vitamine, mentre il margine sottile all'esterno è il manometro delle funzioni ghiandolari e del sangue.

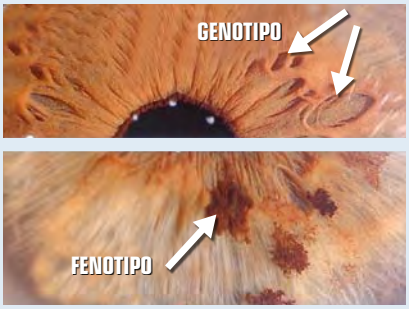
IL LEGAME CON L'INTESTINO

«Nessun altro aspetto ci garantisce una conoscenza così profonda della capacità nutritiva dell'uomo, quanto l'osservazione delle condizioni della corona» Sigfrid Rizzi

• Anello endocrino-grande circolo

Proseguendo dalla siepe verso la periferia dell'iride subito a ridosso esterno della siepe stessa, si incontra un'area

ANELLO ENDOCRINO

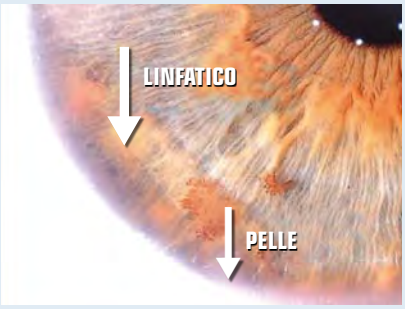


molto rappresentativa delle funzioni ghiandolari endocrine, della grande circolazione e dei gangli linfatici profondi. Questa **zona riflessa indica la dinamica della distribuzione e trasformazione del nutrimento cellulare.** Secondo le osservazioni di Sigfrid Rizzi tutti i segni che appoggiano sul bordo della corona riguardano una ghiandola e le colorazioni assunte da alcuni tipi di macchie o pigmenti, rintracciabili ovunque sull'iride, sarebbero riconducibili alla disfunzione di precise ghiandole endocrine, rilevabili facilmente nella mappa. Come in tutta l'iride anche in questa zona si possono incontrare indifferentemente segni genotipici come le lacune o segni fenotipici come macchie e pigmenti.

• Anello della proiezione degli organi

Nell'area ciliare dell'iride si trova la zona organi che rappresenta la proiezione riflessa delle strutture organiche nella loro consistenza (parenchima organico) e sottintende il modo in cui viene utilizzata l'energia. I vari organi rappresentati nelle mappe potrebbero occupare zone di ampiezza diversa nell'iride, in funzione della loro importanza nel sistema biologico. Generalmente **nella zona organi si ha il riflesso di forma per un determinato organo, a prescindere dalla sua funzionalità:** ad esempio, lungo l'anello della zona organi e nelle rispettive zone riflesse si potrebbe aver rappresentato un eventuale nodulo tiroideo, come un possibile problema al fegato, a prescindere dalla funzionalità dei rispettivi organi che può essere rilevata osservando altre aree.

IL GRADO DI TOSSINE PRESENTI



• Anello linfatico

Lungo questo anello periferico si ha la **proiezione del carico tossinico a livello del sistema linfatico periferico** e anche del tono della risposta degli anticorpi di prima barriera. Indica la dinamica della detossificazione. Osservando quest'area potrebbero essere rilevati anche accumuli di acido urico.

• Anello cutaneo

La pelle rappresenta l'ultima struttura esterna del corpo e la prima barriera difensiva dall'esterno. Le sue funzioni sono anche di eliminazione e, in medicina naturale, è considerata il terzo rene e il terzo polmone, proprio in virtù del suo ruolo complementare con gli altri organi emuntori del corpo. **L'anello cutaneo indica la dinamica dell'eliminazione.**

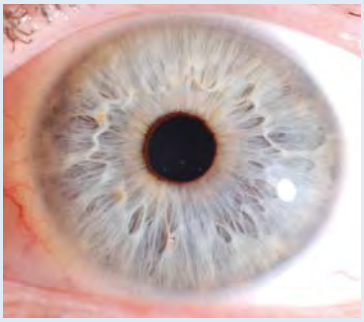
TOPOGRAFIA SETTORIALE

Le mappature di tipo settoriale dividono l'iride secondo un criterio radiale, tracciando linee più o meno lunghe dal centro verso la periferia, a formare una serie di spicchi diversi tra loro, di varia grandezza come la ripartizione disomogenea di una torta. A ogni zona dell'iride, attraverso rilevazioni statistiche, è stata attribuita la possibilità di riflettere una determinata area organica, risultando così la rappresentazione dell'intero organismo. Le mappe iridologiche di tipo settoriale sono numerose, ma le più usate, perché ritenute più attendibili e semplici, sono quella del caposcuola italiano Sigfrid Rizzi (vedi foto pagina 23) e quella derivante dagli studi di Bernard Jensen, caposcuola americano.

LE TRE COSTITUZIONI BASE

In iridologia classica gli individui sono stati osservati, selezionati e inseriti in gruppi omogenei, caratterizzati da una tipologia comune, con caratteristiche iridologiche simili che hanno in comune la probabilità di contrarre un certo tipo disturbo o malattia. Le costituzioni sono dei genotipi, ognuna delle quali caratterizza una tipologia fondamentale di comportamento di origine genetica. La costituzione è irreversibile, non cambia e individua alcuni tipi di processo patologico che hanno maggior probabilità di manifestarsi per quell'individuo. Non escludono che la persona possa contrarre altre malattie, tuttavia evidenziano, come si dice, l'attitudine a fare malattia in un modo specifico se sottoposti a stress. In ambito di iridologia classica, il riferimento è ai lavori di Josef Deck (Germania) secondo cui le costituzioni si identificano dal colore di base, dalla struttura dello stroma e dai segni localizzati. I tre grandi gruppi sono: linfatica, ematogena, biliare o mista.

IRIDI DAL BLU AL GRIGIO



Costituzione linfatica

Come si presenta - Il colore delle iridi linfatiche va dal blu al grigio, il collaretto si manifesta biancastro, le fibre sono leggermente ondulate e moderatamente distanziate.

Possibili disturbi - Iperattività del sistema linfatico con predisposizione a eczemi e catarro. Interessa le mucose di: tonsille e adenoidi, apparato respiratorio, digerente e genito-urinario. Si verificano accumuli di acido urico, disturbi artritici, reumatici e renali.

Costituzione ematogena

Come si presenta - Lo stroma irideo si manifesta con tonalità che vanno dal marrone chiaro al marrone scuro, come un tappeto vellutato che rende difficile distinguere le fibre. In questo caso, oltre alle lacune e le macchie, anche le zone più chiare o più scure sono indicative degli organi interessati.

Possibili disturbi - A carico del sistema endocrino, dell'apparato digerente (fegato), del sangue (leucopenia) e tendenza all'incapacità a immagazzinare i minerali essenziali.

IRIDI MARRONI

Costituzione mista

Come si presenta - Si presenta con uno strato superficiale marrone che lascia intravedere lo strato basale sottostante di colore dal blu al verde.

Possibili disturbi - I disturbi potenziali sono di tipo epato-biliari e ghiandolari (pancreas). La caratteristica più evidente è l'eterocromia centrale: quando la pigmentazione è concentrata attorno alla pupilla e occupa gran parte della corona potrebbero esserci disturbi nel tratto digestivo. Problemi con il fegato e altri organi digestivi possono portare a ulteriori squilibri nel sistema ghiandolare e circolatorio. Per questo occorre prestare particolare attenzione alla funzionalità di stomaco, pancreas, fegato e cistifellea, senza trascurare il tratto intestinale.

MARRONE SU BASE BLU-VERDE

L'occhio ci parla del sistema psicosomatico a cui appartiene modificando la sua struttura, in modo particolare quella dell'iride

IL CUORE DELLA TECNICA

COME RICONOSCERE TUTTI I SEGNI

Osservare il colore, la trama, eventuali macchie e segni degli occhi permette di individuare disturbi presenti, passati o futuri. Ecco come l'esame delle iridi consente di valutare la condizione di benessere psicofisico e aiutare a prevenire eventuali malattie

Fai il test dell'iride: così scopri lo stato di salute dei tuoi organi

Ora passiamo in rassegna i principali segni che sono rilevabili nell'iride come fonte informativa multidimensionale. Come abbiamo già detto, in iridologia viene attribuito un significato prognostico a tutte quelle alterazioni di forma o di colore rispetto alla normalità. Pertanto definiremo di volta in volta lo schema che rappresenta la normalità del soggetto osservato.

FORMA E FISIOLOGIA DELLA PUPILLA

In questa parte dell'occhio sono significativi i riflessi provenienti dal sistema nervoso autonomo

a pag. 48

SEGNI STRUTTURALI

Di derivazione genetica, questi segni sono presenti già alla nascita

a pag. 54

SEGNI CROMATICI

L'origine è legata alla persona e sono, in gran parte, acquisiti nell'arco della vita

a pag. 56

SEGNI RIFLESSI-NERVOSI

Raggi solari, anelli tetanici e fibre alterate: si possono modificare durante la vita

a pag. 60

IMPARIAMO A OSSERVARE I SEGNI

Sappiamo che una mano normale è formata da cinque dita, che il terzo dito è il più lungo, che il quinto è il più piccolo e sottile, che il pollice è contrapposto perciò quando vediamo una mano che non rispetta queste caratteristiche sospettiamo qualcosa di anormale: ecco un semplice esempio per permettervi di comprendere quale procedimento seguiamo per l'indagine iridologica, in generale e nello specifico nelle prossime pagine.

Ecco cosa "guardare"

Rilevare le segnature è il primo passaggio importante da compiere indipendentemente dalla modalità interpretativa prescelta. I segni osservabili nell'iride sono una base interpretativa comune a tutte le dimensioni spazio-temporali al cui interno sviluppare l'indagine.
Le segnature rilevabili saranno poi utilizzate nelle varie indagini iridologiche.
Ricordiamo che le varie mappe sono sovrapponibili su una base comune rappresentata dall'iride e dalle sue particolari segnature.

Forma e fisiologia della pupilla

Il forame pupillare ha una sua morfologia di base considerata normale e l'alterazione di questi parametri naturali fornisce numerose informazioni che vanno a integrarsi con il quadro dell'analisi iridologica vera e propria.
Va detto perché la pupilla non è una zona anatomica vera e propria, ma un buco attraverso il quale filtrano le informazioni visive. In ogni caso osservare il suo profilo è mol-

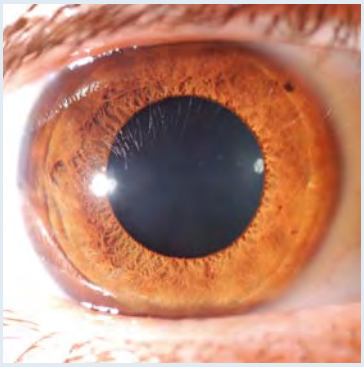
to importante perché i riflessi provenienti dal Sistema Nervoso Autonomo in quella zona sono estremamente significativi.
In base alle modificazioni osservate nella pupilla sono stati catalogati i seguenti segni: midriasi, miosi, anisocoria, hippus, ovalizzazioni, appiattimenti, fughe pupillari.

COME SONO LE PUPILLE NORMALI

- Rotonde
- Simmetriche
- Di uguale grandezza
- Poste al centro dell'iride
- Coordinate nel movimento
- La luce determina il restringimento della pupilla (miosi)
- La mancanza di luce favorisce la dilatazione della pupilla (midriasi)
- La luce diretta su un solo occhio determina movimenti riflessi nell'altro occhio

MIDRIASI - È l'anormale dilatazione della pupilla, condizione facilmente osservabile nei bambini e nelle persone molto sensibili, tanto da essere considerata fisiologica in questi casi.
Le indicazioni a livello globale che possiamo dedurre da una tendenza midriatica, quando questa non rientra nella normalità, sono: eccesso di attività della sezione simpatico del Sistema Nervoso Autonomo (simpaticotonia), tendenza a consumare energia per l'attività svolta, personalità eccessivamente dolce e sensibile, possibile tachicardia per effetto della stimolazione da eccesso di simpaticotonia. La si nota anche in scarsi mangiatori che hanno peristalsi

PUPILLA DILATATA



gastro-intestinale lenta, in chi accusa disturbi del tratto uro-genitale, in caso di scarsa dinamica sessuale, delicatezza bronco-polmonare, esaurimenti nervosi (fobie, psicosi, manie), anemie secondarie a scarsa nutrizione con affaticamento, indebolimento e sonnolenza, stati emotivi, nei bambini, con forti dolori, possibile assunzione di atropina, anfetamine, corticosteroidi, droghe.
La midriasi si osserva, anche, in concomitanze di coliche renali o epatiche (nel lato dolente), nefrite, morbo di Basedow, glaucoma, miopia, paralisi del nervo ottico, traumi cerebrali, pressione endocranica aumentata, aneurisma dell'aorta, coma diabetico iperglicemico, coma etilico, durante una crisi epilettica, in caso di depressione, esaurimenti nervosi o perdita del sonno.

PUPILLA RISTRETTA

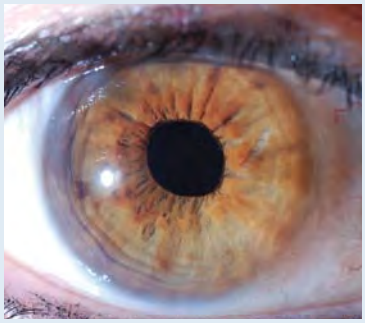
MIOSI - È l'anormale restringimento della pupilla ed è una condizione che si può osservare facilmente nelle persone anziane e la si può considerare fisiologica.
Le indicazioni a livello sistemico che possiamo dedurre da una tendenza miotica anormale sono: un eccessivo funzionamento del sistema parasimpatico (parasimpaticotonia), la tendenza a risparmiare energia e riparare le ferite (tendenza anabolica), maggiore peristalsi gastrica, in soggetti con grande appetito. Si osserva anche in caso di bradicardia e costrizione circolatoria periferica, con stimolo accentuato all'emissione di urina e feci, impulso sessuale aumentato, iperestesia nervosa con iperreattività di pelle e tendini a seguito di uno stress cronico, per assunzione di sostanze colinergiche (morfina, acetilcolina) e oppiacei.

ANISOCORIA - È **la diversa ampiezza osservabile fra le due pupille** come, ad esempio, una in miosi o midriasi e l'altra normale, oppure una midriatica e una miotica. L'anisocoria essenziale, cioè primaria e senza cause scatenanti, è presente nel 20% dei casi osservati.
Secondo i ricercatori tedeschi questo segno potrebbe indicare, con le dovute cautele, situazioni fisiologiche importanti.

HIPPUS - È un **segno di tipo dinamico**, rilevabile solo attraverso l'osservazione diretta e non tramite la fotografia. **Rappresenta, infatti, un avvicendamento tra miosi e midriasi.** Sottolinea una dipendenza neurovegetativa (Sistema Nervoso Autonomo), descritta tipicamente dalla diatesi III Distonica o del Manganese-Cobalto in medicina funzionale. Come la midriasi anche il segno dell'hippus è tipico delle persone giovani, emotive, sensibili, nel caso la manifestazione rimanga di lieve entità. Nel caso in cui l'avvicendamento osservato risulti ampio e/o veloce, potrebbe indicare alcuni processi patologici in corso.

OVALIZZAZIONI PUPILLARI - È la **perdita di rotondità a favore di una formazione ellittica** della pupilla.
Le ovalizzazioni vengono catalogate in base alla loro localizzazione (una o entrambe le iridi), in funzione del loro orientamento (oblique, verticali o orizzontali), rispetto alla relazione fra di loro (divergenti, convergenti, parallele).
In ogni caso, le ovalizzazioni vengono valutate in base all'asse maggiore.

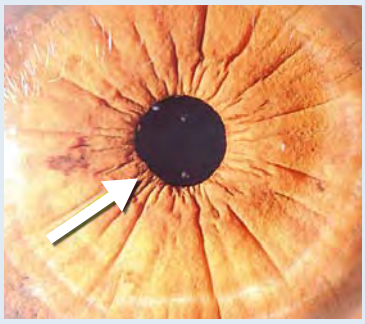
PUPILLA ELLITTICA



Nella maggioranza dei casi indicano un aumento localizzato della pressione del liquido cerebrospinale. Il riscontro clinico diventa essenziale quando l'esperienza dell'iridologo alimenta un reale sospetto di una problematica importante.

APPIATTIMENTI PUPILLARI - Il segno è rappresentato da un segmento in cui **la circonferenza pupillare perde il suo percorso circolare per assumere un andamento lineare.** Gli appiattimenti sono osservabili in qualsiasi quadrante dell'iride e, generalmente, hanno a che fare con un'alterata funzione energetica del settore irideo corrispondente. Localizzano quindi un settore in deficit energetico. Secondo gli studi di Rizzi sono legati alla dinamica vertebrale.
Fisiologicamente causati da una diminuzione localizzata del tono neurovegetativo, sono anche indicatori di problemi psicosomatici riflessi. Gli appiattimenti vengono denominati in base alla loro localizzazione: frontale, nasale, temporale o ventrale. L'indagine deve concentrarsi sulle zone del settore coinvolto.

MANCANZA DI ENERGIA



DISTURBI NERVOSI

FUGHE PUPILLARI - Può capitare di osservare lo **spostamento della pupilla dalla sua centralità verso una qualsiasi direzione nell'iride.** Questa segnatura, che prende il nome di fuga pupillare, assume un certo valore prognostico.

Secondo la maggior parte degli autori indica una **compromissione negli organi presenti nella parte opposta alla linea di fuga**, cioè la pupilla si sposta in direzione opposta al settore irideo in deficit e, generalmente, indica disturbi nervosi e/o psichici e paura.

TUTTI I SEGNI CHE INDICANO UN'ALTERAZIONE

La semeiotica iridologica rappresenta lo studio dei segni rilevabili dall'osservazione dell'iride vera e propria. Gli studiosi e i ricercatori che oggi si occupano di svolgere questo grande lavoro di riconoscimento e catalogazione dei segni in base alle loro caratteristiche e al loro significato sono ancora molti. Ogni segno, infatti, ha uno o più contenuti rappresentativi di un'alterata funzione o struttura organica e vi è ancora una continua scoperta di nuovi significati di segnature conosciute. Ecco cosa osservare.

IL CUORE DELL'IRIDOLOGIA

Lo studio della tipologia dei segni combinato alla localizzazione topografica delle varie strutture organiche è il punto centrale dell'attività iridologica.

- **Segni strutturali -** Hanno derivazione genetica e, in gran parte, sono presenti già alla nascita.
- **Segni cromatici -** Hanno un'origine legata alla persona e sono, in gran parte, acquisiti nell'arco dellavita.
- **Segni riflessi-nervosi -** Alcuni di questi segni si modificano durante la vita.

Segni strutturali

Nei segni strutturali vengono catalogate **tutte le alterazioni rispetto alla condizione di normalità dell'individuo, rilevate a carico del tessuto che costituisce l'iride**, cioè lo stroma. Una lacuna in un tessuto compatto ha maggior valore di una lacuna fra le numerose presenti in un tessuto diradato. Secondo la teoria ampiamente condivisa, tranne alcune eccezioni, queste segnature sono di tipo genetico e presenti sin dalla nascita, non cambiano durante la vita ed è remota la possibilità di vederne comparire di nuove. **I segni strutturali sono catalogati per gruppi in base alla loro tipologia:** lacune, cripte, difetti, diradamenti di trama.

ORGANISMO SOTTOTONO

Lacune - Segni spiccatamente genotipici, si osservano a livello della struttura iridea come **mancanze di tessuto di forma più o meno ogivale, ben definite, con varie forme, grandezza e profondità.** In iridologia classica, a livello fisiologico, indicano una generica ipofunzione di tipo genetico che, se indicata dalla lacuna a carico dell'area interessata, è correlata all'area stessa e viene denominata topostabile (vedere box sottostante). La lacuna è detta topolabile quando la tipologia della lacuna rimanda a un'alterata funzione di organi o sistemi diversi da quelli occupati dalla lacuna stessa nella topografia.

***TOPOLABILE E TOPOSTABILE** sono due caratteristiche comuni a tutti i segni iridologici. Topolabile significa che il segno non è legato alla sua posizione topografica ma ovunque si trovi nella mappa dell'iride, rimanda a una specifica indicazione di tipo organico. Il termine topostabile individua i segni strettamente legati alla zona della topografia iridologica nella quale si presentano.*

L'esperienza ci permette di affermare che **le lacune non indicano necessariamente una patologia fisiologica:** iridi piene di lacune dovrebbero appartenere a persone che soffrono di numerosi disturbi e questo non corrisponde alla realtà. Esse rappresentano un "locus minoris resistentiae". La valutazione delle lacune è in base alla loro forma, alla profondità e in funzione dei segni di attivazione. Questo significa che, sebbene le lacune indichino una generica ipofunzione di tipo genetico, la presenza di segni concomitanti nella zona circostante o al loro interno, sottintenda una possibile attivazione della predisposizione genetica presente in quella zona. Le lacune, valutate fisiologicamente, indicano una generica ipofunzione, ma acquistano un valore diagnostico certo in iridologia energetica. Riguardo alla classificazione di forma incontriamo numerosi tipi di lacune, studiate e catalogate con diverse denominazioni: a becco, a scaletta, a scarpa, ad asparago, a siluro, a lancetta, lacune gemelle, giganti, a foglia.

Cripte - Segno genotipico, queste segnature sono costituite da una **mancanza di tessuto, ma la loro forma è più netta.** Sono formazioni romboidali ben definite piccole e profonde che possono rimanere in latenza per molto tempo. Sebbene il loro valore legato alla prognosi sia generalmente più ingravescente della lacuna, anch'esse possono rimanere in latenza per molto tempo.

Trama (densità dell'iride) - A livello generale l'aspetto della trama corrisponde all'assetto strutturale del tessuto connettivo (vedere figura pagina 56). «… La densità rappresenterebbe la misura di ciò che potremmo chiamare **tono, energia, vitalità, resistenza o capacità di guarigione dalla malattia**» Henry Lindlahr.

DENSITÀ DELLA TRAMA

Sono stati catalogati diversi gradi di diradamento generale della trama. In figura, per semplicità, consideriamo tre tipi di diradamento, da sinistra verso destra: lasso, medio e fitto.

Come la trama di una maglia rappresenta la quantità di tessuto presente e anche quanto possa isolare dal caldo e dal freddo, così **la trama del tessuto iridologico identifica il grado di tenuta della struttura connettivale** allo stimolo meccanico. L'osservazione della trama va fatta sul piano generale: quando è alterata in modo significativo in una zona specifica l'indicazione del segno va applicata agli organi rappresentati in quella zona topografica.

Segni cromatici

Lo studio delle macchie e delle pigmentazioni osservabili nell'iride prende il nome di patocromia. Le anomalie di colore rispetto alla normale colorazione strutturale dell'iride sono considerate segni fenotipici, tranne alcune eccezioni. Le macchie e i pigmenti sono alterazioni rappresentate da "colore su colore", cioè come fosse una sostanza aggiunta alla struttura di base contraddistinta da una colorazione propria. Esse possono localizzarsi in ogni zona iridea, con varie forme, diversa grandezza e colore. La presenza di macchie e pigmenti in iridologia tradizionale viene considerata in relazione al grado di impregnazione tossinica dell'organismo.

Questi segni vengono classificati in tre grandi gruppi.

• **Eterocromie -** Con questo termine si intende una **diversità cromatica dell'iride osservabile in una ampia zona.** Le eterocromie sono ulteriormente classificate in:

- totali. Le due iridi sono di colore diverso;

- settoriali. Una zona dell'iride è di colore diverso;

- centrali. Il colore è diverso tutto intorno la pupilla;

- anulari. Il colore è diverso tutto intorno al margine della siepe.

Le eterocromie, interessando ampie zone dell'iride, rimandano a una **possibile alterazione funzionale di ampie zone della fisiologia o addirittura di interi sistemi**, come nel caso delle eterocromie centrale e anulare. Quest'ultima ad esempio, che insiste nell'anello endocrino/grande circolo, sottolinea un coinvolgimento dell'intero sistema circolatorio, mentre per l'eterocromia centrale è il sistema digestivo a essere pienamente coinvolto.

La colorazione dell'eterocromia è anche **significativa del tipo di alterazione o impregnazione tossinica** dalla quale dipende. Il colore chiaro, tendenzialmente biancastro, è indice di infiammazione, cioè di processi acuti. Il colore scuro che tende a volte al nerastro è indice invece di processi cronici anche di tipo degenerativo. L'anello cutaneo

UNA ZONA È DI COLORE DIVERSO

IL COLORE È DIVERSO INTORNO ALLA PUPILLA E ALLA SIEPE

ETEROCROMIA CENTRALE

ETEROCROMIA ANULARE

scuro è indice di ipofunzione legata all'eliminazione delle tossine. Il giallo rimanda alle funzioni renali, mentre eterocromie arancio intorno alla pupilla sono possibili segnali di una disfunzione degli enzimi digestivi.

• **Pigmenti e macchie -** Classificati in particolare per la loro localizzazione e per il tipo di colorazione che presentano, alcuni tipi di macchie dalla forma e dal colore caratteristici sono presenti già dalla nascita (macchie psoriche). In ogni caso la stragrande maggioranza delle macchie e dei pigmenti resta invece di tipo acquisito e va considerata fenotipica. Sono rappresentate da residui di sostanze biologiche come neurotrasmettitori, ormoni, tossine o altro, che si depositano sull'iride dopo averla raggiunta attraverso l'arteria del'occhio. Si presentano come zone di "colore su colore", cioè un accumulo di sostanza rispetto allo stroma dell'iride. Anche le macchie sono state oggetto di attenta classificazione da parte degli studiosi di iridologia. In base alle osservazioni di Sigfrid Rizzi, ad esempio, le modificazioni di colore segnalerebbero la ghiandola endocrina alterata secondo la tabella rappresentata.

LE COLORAZIONI ENDOCRINE	
Rosso carne - IPOFISI	
Bruno beige - TIROIDE	
Rosso arancio - GONADI	
Giallo paglierino - SURRENE	

Sigfrid Rizzi ha anche classificato altri tipi di macchie, secondo la tonalità del colore. È da notare come, sia nella tabella precedente riguardante le ghiandole endocrine sia in quella successiva legata alle funzioni di alcuni fra gli organi principali dell'organismo, si ha a che fare con segnature topolabili, non legate alla topografia.

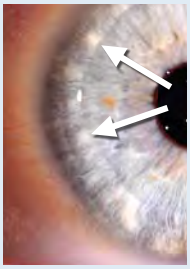
MACCHIE E PIGMENTI

LE MACCHIE

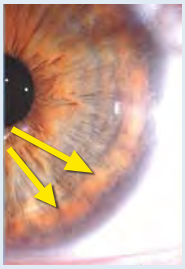
I PIGMENTI

- **Giallo - Dipendenza renale**
- **Arancio - Dipendenza pancreatica**
- **Marrone - Dipendenza epatica**
- **Marrone molto Scuro - Dipendenza biliare**
- **Bianco - Iperacidità del sangue e tendenza reumatica**
- **Nero - Alterazioni psichiatriche o malignità organiche oppure dipendenza polmonare**

ALTERAZIONE MICROCIRCOLAZIONE LINFATICA



I TOFI



LE PLACCHE

- **Tofi e placche -** Fra i vari tipi di macchie e pigmenti i tofi sono una tipologia particolare che va osservata distintamente. Queste formazioni somigliano a batuffoli di cotone tondeggianti. La loro particolarità, oltre che la forma, è data dal fatto che compaiono nella zona linfatica alla periferia dell'iride. Si possono presentare di colore bianco, bianco sporco, fino al giallo nelle iridi chiare. A volte si dispongono in modo ordinato per tutta la circonferenza alla periferia dell'iride a formare il rosario linfatico. Nelle iridi pigmentate la loro colorazio-

ne va dall'ocra al marrone chiaro. Quando il materiale che le compone diventa più spesso fino a creare una stratificazione continua i tofi prendono il nome di placche. Sono da mettere in relazione ad **alterazioni della microcircolazione linfatica**, rappresentative della diatesi uremica con disturbi delle articolazioni e la tendenza alla litiasi (calcolosi).

UNO SGUARDO ANCHE AGLI ASPETTI PSICOLOGICI E RELAZIONALI

È importante sottolineare che le macchie e i pigmenti, come tutti gli altri segni iridologici, hanno un riscontro sul piano psicologico e della personalità, indicando vere e proprie inclinazioni comportamentali. In questo caso, occorre tenere conto della condizione fenotipica e valutarli come eventuale fonte di conflittualità relazionale. Questo approccio permette di instaurare un dialogo con la persona osservata sui temi che più influenzano il suo equilibrio psicofisico. In questo ambito vengono valutate anche le segnature che appartengono alla forma, con la differenza che i segni in questo caso sono, come detto, genotipici. Indagando, ad esempio, una lacuna sotto l'aspetto relazionale possiamo dire con certezza che si tratta di un'informazione di cui il soggetto non è in grado di individuare l'origine, in quanto appunto ereditata, pur subendone, in un certo senso, l'influenza. E così, ad esempio, un forte stress in seguito a un evento traumatico lascerà delle segnature fenotipiche nella persona che l'ha vissuto direttamente e si potrebbe rilevarne l'eredità tramandata nelle future generazioni, sempre osservando eventuali lacune.

Segni riflessi-nervosi

Questo gruppo di segni ha una dipendenza riflessa su base nervosa e, in particolare, **fisiologicamente dipendono dalle reazioni del Sistema Nervoso Autonomo.** Sono quindi ascrivibili totalmente alla tipologia dei segni acquisiti, fenotipici. Alcuni segni riflessi sono osservabili anche in soggetti giovanissimi e questo sottolinea un certo im-

printing genetico che spinge a reagire in un certo modo all'impatto ambientale. Ma è con l'età che essi si modificano e si strutturano in modo deciso, diventando a volte molto evidenti.

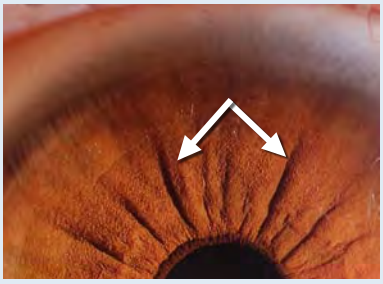
I TIPI DI SEGNI RIFLESSI SONO TRE

• **Raggi solari -** Sono solchi lineari osservabili a carico dello stroma irideo e seguono un percorso che va dal centro dell'iride verso la periferia attraverso la via più breve. Si presentano come una sorta di pieghe sulla trama dell'iride e sono generati da una contrazione localizzata e radiale del Sistema Nervoso Autonomo. Fisiologicamente è la muscolatura dell'iride a provocare questo tipo di contrazione. Il loro percorso ha un punto di partenza che può corrispondere all'orlo pupillare o comunque all'interno della corona, oppure dal bordo della corona. Il loro punto di arrivo è, generalmente, rintracciabile nell'area ciliare. Statisticamente sono molto presenti nell'area cefalica, ma si possono osservare in qualsiasi quadrante dell'iride. Secondo gli studi di Jensen sono indicatori di una debolezza intrinseca della zona intestinale che permetterebbe alle tossine di invadere dalle viscere quelle zone organiche rappresentate nella topografia nell'area del raggio. I raggi solari hanno un significato spiccatamente conflittuale, indicando una dinamica razionale che controlla gli scambi energetici (Loreto Bizzarri). Il tema principale è rappresentato da sensibilità e vulnerabilità accentuate in circostanze sfavorevoli. **I raggi solari sono indicatori di disturbi psicosomatici nell'area interessata.** Come per gli altri segni, la valutazione va fatta in base a caratteristiche che determinano e individuano il grado di importanza diagnostica.

ECCO COME LEGGERLI

- **Lunghezza del percorso:** raggi major con partenza dall'iride pupillare, raggi minor con partenza dal bordo della corona.
- **Profondità e larghezza** della fenditura.
- **Eventuali deviazioni** del percorso.
- **Colore** della fenditura.
- **Concomitanza di altri segni** che insistono nella stessa area.

SPASMI MUSCOLARI

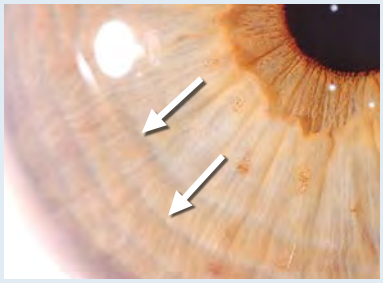


A seconda delle aree in cui si presentano possono essere interpretati in modo diverso. Nell'area cefalica indicano esaurimento psichico e fisico, cefalea, vertigini, diminuzione della concentrazione e della memoria, spasmi dei vasi cerebrali. Nella zona addominale segnalano dolori e coliche addominali di varia natura e intensità, spasmi della colecisti e del duodeno. Nell'area genitale potrebbero segnalare sindrome premestruale, dolori mestruali, parti molto dolorosi, eiaculazione precoce, eretismo sessuale. Ovunque localizzati il concetto che esprimono è **uno spasmo a carico della muscolatura liscia o striata**, alla cui base esiste sempre un'emozione frutto di un conflitto, un pensiero che controlla il processo di scambio con l'ambiente, come meccanismo di difesa da uno stimolo stressante.

• **Anelli tetanici -** Queste segnature sono anche denominati archi dello stress o spasmanelli. Si presentano come linee curve che formano archi circolari o porzioni di essi. Anch'essi, come i raggi solari, dipendono da una contrazione del Sistema Nervoso Autonomo, sebbene di tipo

diverso. Gli archi tetanici indicano una tendenza alla spasmofilia, con la **predisposizione a rispondere agli stimoli esterni con spasmi e contratture.** Sul piano biologico la loro presenza fa supporre un alterato metabolismo del calcio. Gli spasmi di cui sono premonitori possono coinvolgere la muscolatura volontaria fino a causare crampi, oppure più raramente coinvolgere la muscolatura liscia viscerale fino alla colica o quella dei vasi producendo vari sintomi che vanno dalla vasocostrizione fino all'ipertensione. Sul piano psichico acquistano un notevole valore prognostico, segnalando, in genere, **ansia e agitazione mentale.** I disturbi psicosomatici di cui sono premonitori sono alla base di una ipereccitabilità del Sistema Nervoso Autonomo. Generalmente presenti nella zona ciliare, in alcuni casi si possono presentare anche all'interno della corona in forma incompleta e isolata. Sono riscontrabili nei bambini e nelle persone sensibili. La loro eventuale sintomatologia resta latente finché non viene smossa da circostanze psicologiche o disturbi nutrizionali.

ALTERATO METABOLISMO DEL CALCIO



NELL'IRIDOLOGIA TRADIZIONALE GLI ANELLI HANNO VALORE DI PROGNOSI

- **Se numerosi (oltre 4)**
- **Nel punto di rottura**
- **Nei punti dove s'incrociano**
- **Se sono molto profondi**
- **Se l'estremità è inarcata**

• **Fibre alterate -** Le fibre e i vasi capillari presenti nel tessuto dell'iride normalmente seguono un percorso radiale e hanno un calibro più o meno omogeneo, mentre le fibre alterate si presentano con un calibro e/o un percorso modificato rispetto alla normalità delle fibre o delle arteriole dell'iride. Si possono osservare numerose varianti di fibre alterate, classificate e catalogate in base al loro significato o alla loro struttura: singole o numerose, profonde o superficiali, sinuose, ramificate, incrociate, trasversali, vascolarizzate, gonfie, argentate, biancastre. **Indicano una disfunzione oppure un indebolimento organico o processi infiammatori acuti e/o cronici nell'area in cui si presentano**, quindi sono da considerarsi topostabili. Possono rappresentare un segno di attivazione per le lacune, rinforzando il sospetto patologico in quella zona. In genere la loro dipendenza e il loro significato iridologico sono correlati al tessuto connettivo.

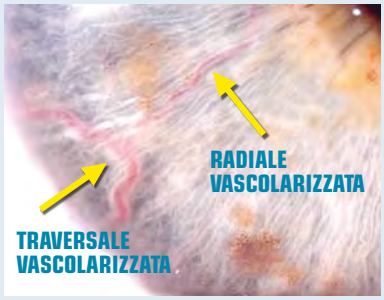
ECCO COME SI MANIFESTANO

Trasversali - Sono fibre o arteriole con andamento non radiale, ma trasversale. Possono essere ricondotte a un'alterazione del tessuto connettivo e indicare un'alterazione dei vasi se vascolarizzate, oppure aderenze, o processi degenerativi se accompagnate da altri segni. Possono essere: semplici, a tetto, a radice, a forchetta, incrociate.

Radiali o trasversali vascolarizzate - Sono fibre normali nel percorso, ma di calibro maggiore e vascolarizzate, ovvero è facile intravedere in trasparenza lungo il loro percorso il colore del sangue. Maggiore è il loro calibro maggiore è l'indicazione di congestione vasale nell'area. Possono indicare varici o emorroidi se presenti nel quadrante inferiore.

In ogni caso segnalano un'alterazione a livello dell'apparato circolatorio con particolare attenzione nella zona della topografia dove si manifestano. Potrebbero rilevare anche possibili emorragie, aderenze, irritazione, congestione.

ALTERAZIONI DEI VASI



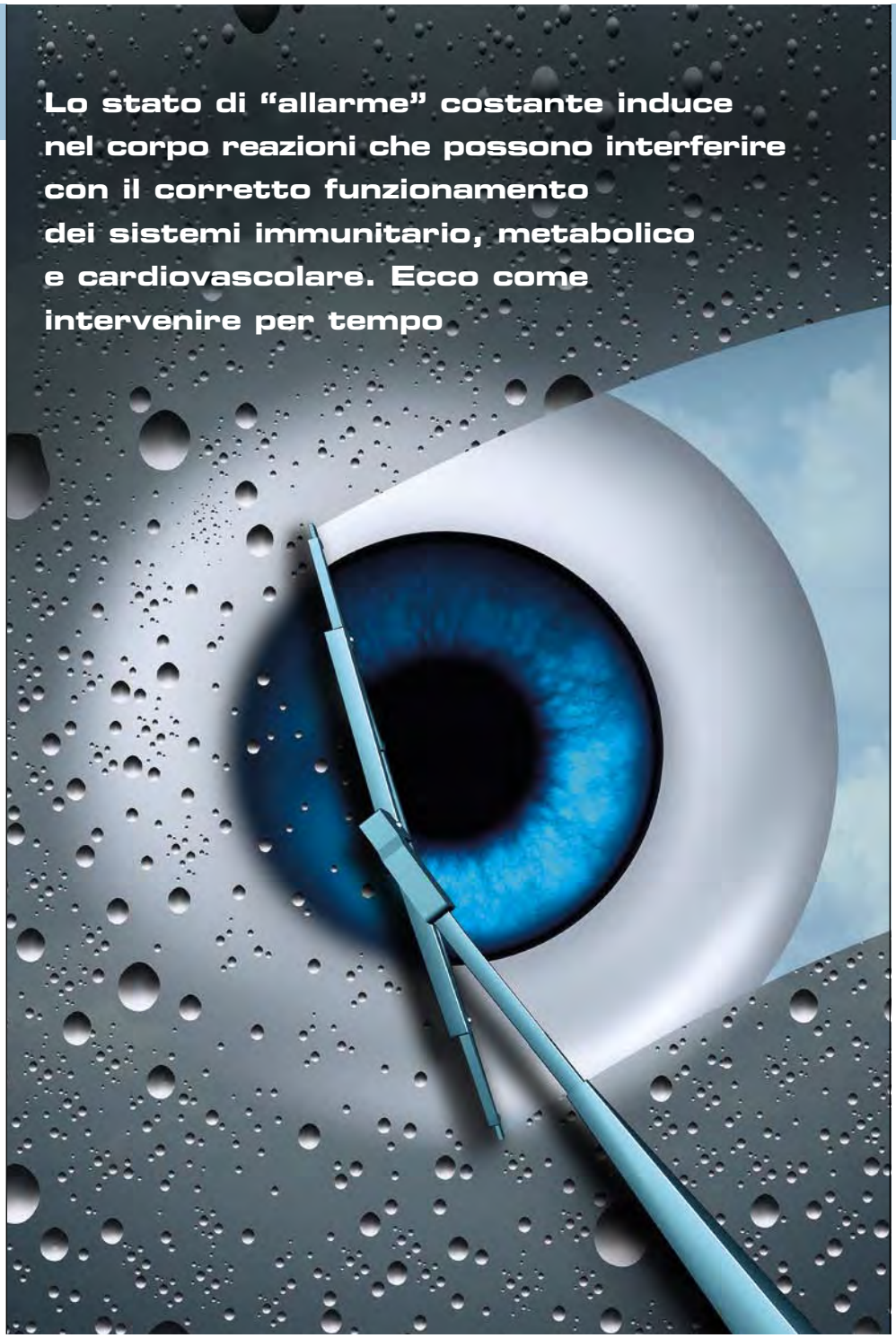
Fibre aberranti - La particolarità di queste fibre è che non seguono il percorso radiale normale, cioè quello che va dall'orlo pupillare fino all'estremità dell'area ciliare. Infatti a un certo punto deviano allontanandosi dalla direzione radiale: a questo devono il loro nome. Sono possibile segnale di aderenze o traumi con conseguenti disturbi sensitivi e motori.

FIBRE ALTERATE

Capelli - Questa alterazione delle fibre è rilevabile come un ciuffo di fibrille chiare che si dipartono dal bordo della corona verso la zona ciliare. Indicano una diminuita resistenza del tessuto reticolo endoteliale con scarsa resistenza alle infezioni (E. Ratti), o un'esagerata reattività neurovegetativa con eccesso funzionale nella zona organica interessata.

Filo d'argento - Questa segnatura dal nome "prezioso" si presenta come una sottile fibra di color argento o chiaro brillante. Sono fibre che nell'iride possono trovarsi ovunque, anche all'interno delle lacune. Sono un segno generico di irritazione/iperfunzione dal significato molto vario: dolori, irritazioni, infezioni con esiti anche più gravi.

Lo stato di "allarme" costante induce nel corpo reazioni che possono interferire con il corretto funzionamento dei sistemi immunitario, metabolico e cardiovascolare. Ecco come intervenire per tempo



SOFFRI DI ANSIA E STRESS? TE LO DICONO GLI OCCHI

Gli esperti iridologi hanno avvertito, nel tempo, l'esigenza di cercare nel piccolo universo rappresentato dall'iride le risposte al benessere. Il passo in più?

Osservare gli occhi alla ricerca di tracce e segni dell'ansia. Scopriamo insieme i risultati

Un fenomeno di grande interesse, da sempre

L'ansia è, fin troppo spesso, presente nella nostra quotidianità, assumendo talvolta aspetti ossessivi al punto da essere percepita come una tormentosa nemica. Tuttavia, questo disagio è anche voce di un processo biologico naturale che quando accolto, riconosciuto e gestito può trasformarsi in prezioso alleato. A livello fisiologico si tratta di un meccanismo in cui si attivano neurotrasmettitori che sovrintendono alla predisposizione psicofisica in risposta all'anticipazione di un pericolo. Secondo i nostri meccanismi di difesa, questo permette all'individuo di innalzare l'attenzione e preparare il proprio sistema a una reazione adeguata. Il punto è che, spesso, questo sistema si innesca senza una reale motivazione e può diventare dannoso quando tende a rimanere inutilmente attivo nel tempo, causando un eccessivo dispendio di energia.

Ansia e stress lasciano tracce a livello fisico che possiamo ben riconoscere

L'ANSIA: UN'EMOZIONE CHE INTRAPPOLA

L'ansia è stata oggetto di studio sia da parte di clinici sia di sperimentalisti, tra cui ricordiamo Sigmund Freud, neurologo, psicoanalista e filosofo tedesco, a cui possiamo far risalire la prima formulazione sulla natura del malessere. Successivamente se ne sono occupate altre personalità di spicco come Ivan Pavlov, medico, fisiologo ed etologo russo, John Watson e Clark Hull, psicologi statunitensi, Raymond Cattell, psicologo inglese che ha affrontato la questione da un punto di vista psicometrico.

Tra i primi analisti Horney, Fromm e Sullivan hanno sviluppato questo concetto in una prospettiva sociale. Secondo il primo l'ansia di base consiste nella sensazione che un individuo ha di essere isolato e impotente in un mondo potenzialmente ostile. Mentre Erich Fromm, psicoanalista e sociologo tedesco, ritiene che il disagio possa essere collegato a esperienze di isolamento derivanti dai mutamenti sociali generati dallo sviluppo economico e politico. In effetti l'accelerazione che i tempi moderni hanno impresso all'evoluzione, con i frequenti cambiamenti che toccano modi e stili di vita, sottopone ognuno di noi a una continua necessità di adattamento. Secondo questi studiosi **l'ansia rappresenta uno stato psicofisico ben preciso che deriva dalla constatazione di non poter soddisfare le proprie esigenze in modi socialmente accettabili.** Altri ricercatori fra i quali John Bowlby, psicologo psicoanalista britannico, hanno studiato i comportamenti di attaccamento del bambino alla propria madre e le reazioni di ansia e angoscia connesse alla perdita di contatto con essa. In particolare, Bowlby ha studiato la forma di ansia che il bambino prova nelle prime fasi di sviluppo, rilevando come il disagio insorga in corrispondenza di una possibilità di separazione dalla propria figura di attaccamento. Altri studi sperimentali hanno evidenziato che le reazioni di angoscia possono essere indotte e acquisite. Ivan Pavlov, attraverso stimoli condizionanti rappresentati da figure geometriche che gradualmente alteravano la forma a cui l'animale era stato precedentemente condizionato, riuscì a indurre ai suoi cani da laboratorio delle nevrosi sperimentali. L'etologo russo accomunò queste nevrosi a quelle di alcuni uomini che entrano in uno stato di ansia per situazioni che in passato erano loro del tutto indifferenti.

Il bimbo prova le prime forme di ansia quando la mamma si separa da lui, anche per un periodo molto breve

La domanda a cui cercano di rispondere gli studiosi è se ci siano forme d'ansia trasmissibili a livello genetico

La nuova frontiera: le ricerche moderne

Rispetto a tutti gli studi dedicati all'ansia, il nuovo fronte è stato stabilito dalla branca della genetica che studia tutte le modificazioni ereditabili che variano l'espressione genica pur non alterando la sequenza del DNA (epigenetica) e ad alcune interessanti ricerche nel campo delle neuroscienze che mirano a dimostrare come le informazioni del trauma si trasmettono geneticamente attraverso modificazioni della struttura del DNA. Nello studio, pubblicato nel 2013 sulla rivista "Nature Neuroscience", i ricercatori hanno addestrato i topi alla paura dell'odore dei fiori di ciliegio ricorrendo a scariche elettriche prima di consentire loro di riprodursi. La prole ha mostrato risposte di ansia e timore al profumo di fiori di ciliegio rispetto a un odore neutro, nonostante non avessero mai "incontrato" prima tale essenza. E anche la generazione successiva di topi ha mostrato lo stesso comportamento di quella prima che era stata sottoposta a stress. Si è anche osservato come questo effetto abbia continuato a sussistere, anche quando i topi venivano generati con procedimento di inseminazione artificiale. Secondo il dottor Brian Dias responsabile della ricerca: «I risultati ci permettono di apprezzare come le esperienze di un genitore, prima ancora di concepire figli,

influenzano notevolmente sia la struttura che la funzione nel sistema nervoso delle generazioni successive. Tale fenomeno può contribuire all'eziologia e potenziale trasmissione intergenerazionale del rischio per i disturbi neuropsichiatrici, come fobie, ansia e disturbi da stress post-traumatico». Queste affermazioni coincidono pienamente con le basi concettuali su cui si fonda l'iridologia familiare sistemica, rappresentandone la prova scientifica. Nel 2011 nell'introduzione del "Trattato di iridologia delle relazioni umane e dei sistemi familiari", dopo anni di osservazioni e raffronti statistici, l'autore, Loreto Bizzarri, sostiene che: «Nei sistemi viventi tutto è organizzato e si muove per garantire la sopravvivenza, quindi anche nel nostro sistema corpo-mente funziona così. Pertanto qualsiasi cambiamento nell'ambiente circostante che possa configurarsi come una minaccia (reale o percepita, poco importa) inevitabilmente scatenerà una serie di reazioni fisiologiche sostenute da neuro-trasmettitori. Questo stato alterato della fisiologia, necessario per l'adattamento, permarrà fino alla risoluzione del problema. Spesso la risposta adattativa non è così immediata. Non si riesce a elaborare una soluzione a breve termine per quel disagio e la circostanza diventa cronica con ciò che ne consegue a livello fisiologico. In questi casi l'alterazione fisiologica (malattia) perdura nel tempo accompagnata dalla sequenza emotiva irrisolta. Quest'ultima può così trasferirsi nella memoria biologica come un "evento programmante" pronto a essere richiamato in futuro in circostanze analoghe generando una serie di "eventi scatenanti". Inoltre una sequenza emotiva irrisolta può anche trasferirsi come programma per le generazioni successive, per i figli di quella generazione che, a loro volta, cercheranno la giusta soluzione, ovvero l'adattamento richiesto».

Impariamo a riconoscere i disagi

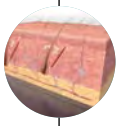
Per facilitare e migliore la possibilità di comprendere gli effetti fisiologici potenzialmente osservabili nell'iride è importante sottolineare che in situazioni di ansia, paura, panico, angoscia e stress, i meccanismi base fisiologici e biochimici coinvolti sono sostanzialmente condivisi. Accade così che gli stimoli scatenanti (esterni o interni) possano essere differenziati, ma che nel nostro corpo le reazioni siano più o meno le stesse: l'ansia e lo stress condividono la stessa biochimica.

Come l'ansia si manifesta a livello psicofisico

• **Disturbi cardiovascolari -** Palpitazioni e tachicardie con senso di svenimento, aumento della pressione arteriosa, senso di pesantezza al petto.

• **Disturbi respiratori -** Respiro corto e fame d'aria con senso di soffocamento.

• **Disturbi neuromuscolari -** Formicolii, rigidità e dolori muscolari, parestesie, debolezza, tremori, sbandamenti e vertigini, cefalea o sensazione di "cerchio alla testa o testa confusa".



• **Disturbi dermatologici -** Iperidrosi, rash cutanei, arrossamenti tipo orticaria.

• **Disturbi gastrointestinali -** Dolori viscerali diffusi, gastrite e reflusso gastro-esofageo, nausea, inappetenza, digestione difficile e lenta, diarrea, colon irritabile.

• **Disturbi genito-urinari -** Frequente impulso a urinare o urgenza di urinare (vescica nervosa), dolori pelvici diffusi o a localizzazione genitale.

A livello psicologico i sintomi fisici sono spesso accompagnati da insonnia, irritabilità, irrequietezza, difficoltà di concentrazione.

In ogni caso quando parliamo di **ansia** ci riferiamo a uno **stato emotivo legato a eventi ed emozioni interne conflittuali, frutto dell'anticipazione di un pericolo reale o immaginario.**

CI SONO ALTRI CAMPANELLI DI ALLARME

PAURA - Stato emotivo collegato a un evento specifico di fronte a cui ci troviamo e che ci spinge a cercare una via di fuga.

PANICO - Stato emotivo di tensione ansiosa, acuta e paralizzante, in cui l'elemento principale è l'isolamento con l'impossibilità di intravedere una via di uscita.

ANGOSCIA - Stato di ansietà elevata, a volte protratta nel tempo, con la sensazione di fallimento e mancanza di forze per reagire. Ci si prepara a soccombere.

In una certa misura è comune a tutti

Una minima quota di ansia si presenta come un fenomeno diffuso e comune. E va comunque detto che questo disagio, in gran parte delle situazioni della vita, va considerato come una reazione fisiologica del tutto normale. Tutti ne abbiamo fatto esperienza, anche se con modalità e in situazioni diverse come in occasione di un esame o nell'attesa di una notizia. Solo in alcuni casi le manifestazioni ansiose superano il livello di guardia.

LA DOMANDA PIÙ UTILE

Ci sono dei segni nei nostri occhi che possono essere ricollegati a eventuali predisposizioni a stati di ansia ingiustificata e innaturale? Ci sono indicazioni nell'iride che mettono in evidenza situazioni conflittuali e di ansia vissuta in passato?

I SEGNI DELL'ANSIA NELL'IRIDE

Quando si effettua la ricerca di nuove informazioni da decodificare attraverso i segni nell'iride, il primo passo è considerare quanto già accertato negli studi di iridologia classica. Del resto, come dichiarato, questa metodica è sostanzialmente su base statistica ed è un modo di fare ricerca che ha bisogno di tempo, oltre che di soggetti disponibili a farsi osservare. In quest'ottica, iniziamo prendendo in considerazione il lavoro fatto sulle costituzioni iridologiche. Esso, oltre ai tipi base, prevede un certo numero di sottotipi, e tra questi due, in particolare, hanno caratteristiche particolarmente interessanti poiché "toccano" **il sistema neuro-vegetativo, sempre coinvolto durante le manifestazioni ansiose**. Le due costituzioni minori sono la neurogena e la tetanico-larvata (o ansioso-tetanico) per le quali, considerando che sono genotipi costituzionali, si può anche dire che l'ansia si configuri come una predisposizione genetica. Ecco le caratteristiche principali.

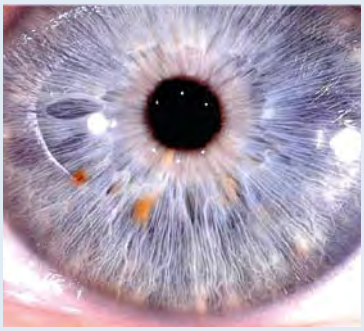
La costituzione neurogena

Questa tipologia, appartenente al gruppo delle linfatiche, è caratterizzata da uno stroma teso, fine e ordinato. Le fibre si presentano sottili e strette fra di loro. Quando si uniscono a formare come dei ciuffi vengono denominate "capelli pettinati" (Maubach). In questa costituzione spesso l'o.p.i. appare rossiccio (anello di nevrastenia secondo Deck). La caratteristica principale riscontrabile in questa tipologia è l'iper-tono vegetativo (Berdonces) e sul piano dei disturbi si possono verificare cefalee ed emicranie secondarie a spasmi vascolari, spasmi coronarici e ce-

rebrali, irritabilità, debolezza, patologie a carico del sistema nervoso centrale e vegetativo, esaurimenti nervosi, ipocondria, disturbi del sonno, fissazioni del pensiero. Secondo la descrizione di Harry Wolf «... questi soggetti sono particolarmente sensibili agli stimoli provenienti dall'ambiente circostante che generano in loro irrequietezza interiore. Hanno una tendenza innata a comunicare e condividere intuizioni ed esperienze che hanno considerato di maggior rilievo. La loro naturale predisposizione all'industriosità e diligenza nel portare a termine i compiti possono incrementare l'esaurimento psichico ed emozionale».

Citiamo anche una particolare segnatura descritta da Padre Ratti, facilmente rilevabile in queste tipologie costituzionali come "frammenti di fibre aberranti, piccole, bianche, danno indicazione di elevata sensibilità nervosa": la rete neuronale.

ESTREMA SENSIBILITÀ



SENSIBILITÀ NERVOSA

La costituzione tetanico-larvata (ansioso-tetanico)

Questa tipologia, caratterizzata dalla presenza di anelli di contrazione (o archi tetanici), è stata classificata come sottotipo della costituzione ematogena nonostante questi segni si possano rilevare facilmente anche nelle costituzioni linfatiche e miste. Dall'osservazione si può dedurre che gli archi tetanici sono una deformazione dello stroma risultante da un'eccessiva e prolungata tonicità del muscolo dilatatore del-

IL SEGNO DELL'ANSIA

la pupilla, indice di un ipertono del sistema nervoso simpatico. Possiamo affermare che siamo di fronte a una segnatura tipica dell'ansia a prescindere dalla costituzione osservata, cioè la loro presenza è sempre indicatore di ansia. Il grado è determinato dal numero, dalla profondità nello stroma e dall'eventuale rottura o incrocio degli archi tetanici stessi.

A livello fisiologico, secondo Deck, sono espressione di ipocalcemia. In questo caso, rimangono coinvolte anche tiroide e/o paratiroidi (- calcitonina/+ paratormone). Secondo Berdonces vi è una tendenza a manifestare problemi tiroidei, soprattutto di tipo -iper. Possiamo riscontrare anche una serie di disturbi psicosomatici che interessano principalmente l'apparato neuromuscolare con coliche renali o uretrali, disturbi alla colecisti, tachicardia parossistica, angina pectoris, aritmie, circolazione periferica disturbata, dolori crampiformi gastrici o colici, problemi all'articolazione temporo-mandibolare, parestesie, giramenti di testa, rigidità di gambe e braccia, dolori muscolari diffusi, emicranie e cefalee, laringospasmo (tetania respiratoria).

A livello psichico si possono riscontrare: agorafobia, pianto forzato, ipersensibilità alla luce ed al rumore, reazioni isteriche, depressioni.

ANCHE IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO PUÒ ESSERE COINVOLTO

Come abbiamo visto il sistema nervoso autonomo, in particolare la porzione del simpatico, è sempre coinvolto in caso di sindrome ansiosa. Per questo occorre imparare a osservare e differenziare quali possano essere le segna-

ture e le aree della topografia iridologica che rappresentano il riflesso del sistema neurovegetativo. Ecco le aree e/o i segni più noti:

- **pupilla midriatica** (simpaticotonia);
- **hippus** (distonia neurovegetativa);
- **dimensioni della corona.** Se ristretta è indice di simpaticotonia;
- **bordo della corona (collaretto):** spessore e colore;
- **raggi solari e archi tetanici;**
- **neurolappen** (Ectropion uveae).

Questi segni, sebbene da considerarsi nell'ambito delle sindromi ansiose, indicano in modo aspecifico un aumento dell'attività del simpatico, senza necessariamente essere specifici indicatori di disagio. La presenza di questi segni nell'iride potrebbe dipendere da vari disturbi fisiologici funzionali e/o organici, oppure dall'assunzione di caffè, droghe p farmaci che potrebbero avere come effetto secondario una manifestazione ansiosa.

Come interpretare i segni

UNA LETTURA DIVERSA

Proponiamo una diversa interpretazione di specifici segni iridologici, alcuni senza dubbio già conosciuti, considerandoli non solo come espressione alterata del sistema nervoso autonomo e/o del sistema endocrino, ma come veri e propri marcatori nell'iride delle sindromi ansiose. **I segni che abbiamo potuto osservare in concomitanza di manifestazioni ansiose sono:**

1. morfologie del collaretto - Introflessione, ispessimento, assenza, ponte, zig-zag;

2. raggi solari e archi tetanici;

3. lacune e altri segni ghiandolari - Ipofisi e surrene, tiroide;

4. ovalizzazione orizzontale della pupilla;

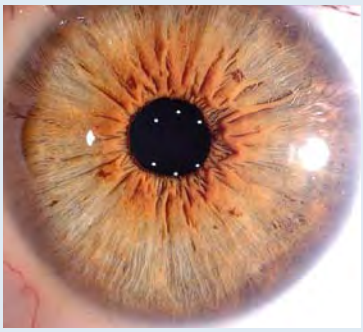
5. macchie e pigmenti - Eterocromia anulare giallo, pigmenti a reticolo;
6. aree iridologiche di nuova acquisizione.

1. COME SI MANIFESTA L'ANSIA NELLA DINAMICA MORFOLOGICA DEL COLLARETTO

La zona dell'iride di maggiore interesse rispetto al sistema nervoso simpatico dopo la pupilla è senza dubbio il collaretto. Questo perché, come sostenuto dall'iridologia classica, **a livello di questa struttura si esprime il riflesso del simpatico in modo netto e inequivocabile.**

Quando è ristretto - Ricercando indicatori di ansia abbiamo osservato l'espressione della struttura del collaretto e abbiamo rilevato che l'introflessione generalizzata (collaretto ristretto), secondo Harry Wolf, rappresenta un'interiorizzazione, la necessità di raccogliere energie all'interno, ovvero uno schema comportamentale di introversione che mira a proteggersi dagli stimoli esterni, percepiti come prevaricanti. Il rapporto e gli scambi con l'ambiente circostante sono ridotti e spesso fonte di disagio a causa di una difficoltà di adattamento. La forma del collaretto è stabilita geneticamente, pertanto queste strutture vanno considerate allo stesso modo delle costituzioni neurogena e tetanica (vedere pagine 74 e 75). Chi presenta questo segno manifesta **un'aumentata sensibilità, raccoglie le informazioni e le immagazzina potenziando gli aspetti mentali,** proprio quelli che generano ansia e insicurezza quando si è in assenza di una risposta logica. La più grande neces-

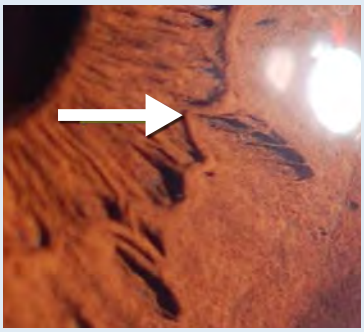
CARICO MENTALE



sità di questi soggetti è essere accettati, apprezzati e ben valutati dal mondo, sono sensibili alle critiche e facilmente influenzabili dai pareri esterni. Solitamente non si accettano in qualche loro aspetto, come quello fisico o nelle prestazioni o risultati raggiunti. L'ansia in queste persone si manifesta con iperattività che li spinge a voler essere sempre presenti ovunque, a prendersi a cuore tutti i problemi, accusando di conseguenza stanchezza, insicurezza e bassa autostima. Inoltre, si possono riscontrare anche varie manifestazioni psicosomatiche, soprattutto a livello viscerale e della pelle. Sempre secondo H. Wolf «La parte superiore del collaretto è in relazione all'espressione mentale: se è ristretto in quella zona l'espressione mentale è riservata. Potrebbero esserci in famiglia casi di ansia, fobie o altri disturbi mentali».

Quando è ripiegato - L'ansia che inizialmente può manifestarsi con l'introflessione del collaretto intorno alle ore 12 darà, tendenzialmente, luogo a **depressione** se il segno è presente nell'occhio sinistro, se invece si presenta nell'occhio destro si possono riscontrare **rabbia e perdita del controllo.** L'introflessione del collaretto netta e localizzata in un punto ben preciso indica una ferita, una spinta subita dall'esterno, pertanto si può riscontrare una **difficoltà di adattamento a eventi importanti nella vita e a situazioni che hanno contribuito a modificare la personalità.** L'introflessione localizzata è un segno indicativo di cronorischio (D. Lo Rito, vedere pagina 27) e va per questo valutata nel tipo di ansia post-traumatico.

INTROFLESSIONE DEL COLLARETTO



RESISTENZA AGLI STIMOLI

Quando è più spesso - Il collaretto inspessito rappresenta la resistenza che si oppone a uno stimolo esterno che spinge a cambiare (contemporanea introflessione), oppure la resistenza endogena nel manifestare sensazioni e desideri interni, ovvero nell'attuare i progetti (contemporanea estroflessione). Quando osserviamo il collaretto che si presenta inspessito, cioè più grosso del normale, oppure che perde la sua circolarità assumendo un percorso lineare, **c'è qualcosa da cui ci stiamo difendendo dall'esterno o dall'interno limitando l'espressività.**

AREA DELLA PAURA FRONTALE

In caso di segnature nella zona a ore 11 dell'iride sinistra (paura frontale) correlate all'ispessimento del collaretto, l'ansia è spesso di tipo ipocondriaco, relativa alla propria salute, rispetto a qualche fantomatica grave malattia pronta a colpire. Con questo schema nell'iride potrebbe esserci una predisposizione agli attacchi di panico.

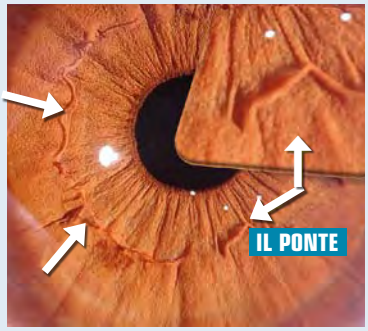
TRA TIMORI E INSICUREZZA

Quando è a zig zag - Il collaretto a zig-zag, secondo le osservazioni di H. Wolf, potrebbe permettere di **riscontrare casi di nevrosi in famiglia**, con buona probabilità che almeno uno dei genitori abbia manifestato tratti di violenza o autorità dovuti a paure e insicurezze. In questo tipo di ambiente il bambino cresce con la paura e l'insicurezza, mai certo di poter appoggiare i piedi

su qualcosa di stabile così come la sua personalità. La struttura a zig-zag quasi mai interessa tutta la circonferenza del collaretto ma solo una o più porzioni di esso. In questi casi può riscontrarsi ansia da anticipazione.

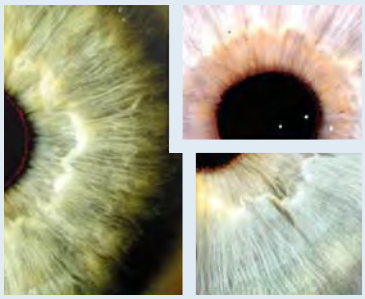
Quando è staccato - Il collaretto staccato, denominato anche ponte, è uno schema che rappresenta **insicurezza, dubbio, perdita della stabilità o dell'elasticità nelle decisioni.** In iridologia tradizionale è catalogato tra i segni connettivali e alcuni autori parlano di predisposizione diabetica.
A livello comportamentale questa segnatura evidenzia un **conflitto di svalutazione.** L'individuo non si sente all'altezza delle situazioni che si trova ad affrontare, ovvero i suoi modelli di coscienza gli impongono standard troppo elevati, fuori dalla sua portata. Il tema ricorrente è la paura di non farcela, con impotenza e frustrazione nei fallimenti. L'ansia che si presenta con il ponte (collaretto staccato) è tendenzialmente verso la propria salute o per quella degli altri, alimentata in modo particolare dalla sensazione di non poter sostenere o salvare qualche persona cara. Se sono interessate vaste zone del collaretto possiamo parlare di ansia ereditaria.

PERDITA DI FLESSIBILITÀ



Quando è biancastro - L'iridologia classica ci insegna che i segni biancastri, luminescenti, sono **indice di irritazione o infiammazione.** Il collaretto che vira verso una colorazione biancastra ci indica, quindi, la presenza di iperstimolazione del simpatico, con aumento dell'adrenalina circolante. Quando il collaretto, o alcune zone di esso, acquisiscono

IRRITAZIONI E INFIAMMAZIONI



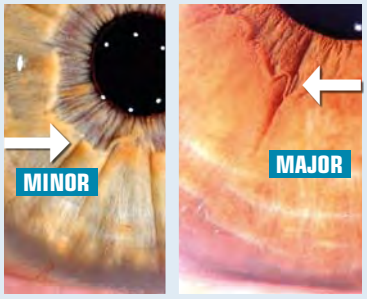
questa colorazione significa che le ghiandole surrenali sono particolarmente stimolate. Questi soggetti sono facilmente eccitabili e per questo l'assunzione di alimenti come caffè o cioccolato e sostanze stimolanti in genere può aumentare la reattività esponendoli con facilità a tachicardie o altri sintomi. Il consumo di farmaci o droghe può indurre stati incontrollabili che generano dall'ansia per la salute fino a stati di panico.

2. COSA RACCONTANO DI NOI I RAGGI SOLARI E GLI ARCHI TETANICI

Altri segni da considerare rispetto all'ansia sono i raggi solari che, come abbiamo visto, sono causati nell'iride da una contrazione radiale del sistema nervoso autonomo.

A livello psicologico rappresentano un'interruzione del fluire delle emozioni e ci parlano di una dinamica razionale che controlla gli scambi energetici, con effetti di sensibilità e vulnerabilità. I raggi solari sono anche indicatori di cronorischio e vanno perciò valutati nel tipo di ansia post-traumatico. In questo caso la ricerca dell'evento e il lavoro sul contenuto conflittuale sarà di grande aiuto alla persona osservata. I raggi major, coinvolgendo nel loro percorso anche le zone della corona (zone del Sé), incidono maggiormente sul comportamento, condizionando le scelte e inducendo risposte condizionate e coazioni a ripetere. Quando i raggi si presentano distribuiti pressoché lungo tutta la

RAGGI SOLARI



circonferenza del collaretto, la persona assume l'atteggiamento tipico di sorridere davanti alle circostanze avverse, far buon viso a cattiva sorte, una modalità che comporta una **forte ansia interna con spasmi della muscolatura** (indice di controllo dell'emozione). Inoltre la situazione di disagio che si riscontra è quella di volersi liberare velocemente di qualcosa o voler uscire in fretta da una situazione (controllare la tiroide). In genere i raggi solari numerosi sono accompagnati dalla contemporanea presenza di archi tetanici.

RAGGI SOLARI NUMEROSI

In presenza di archi tetanici - Questi segni hanno a che fare con una sensibilità più legata ad aspetti concreti e ai rapporti diretti fra due persone. Questa segnatura è caratteristica in **soggetti orientati alla prestazione e alla realizzazione di risultati** che possono, per questo, sviluppare ansia e agitazione se ritengono di ottenere poco dalla vita. Non a caso, valutano continuamente le loro performance con l'atteggiamento del campione. Sappiamo che gli archi tetanici sono catalogati anche **archi dello stress: maggiore è il numero degli anelli maggiore sarà l'irrequietezza e l'agitazione.** Questi individui avvertono la sensazione di dover fare di più e la loro sensibilità è orientata verso l'azione servizievole.

ECCO COSA SEGNALANO

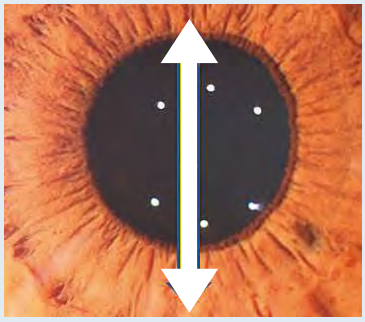
Gli anelli tetanici sono indicatori di sforzo, ansia, irritabilità, difficoltà alla distensione.
Il sintomo più immediato è la "stanchezza al risveglio".

3. LACUNE E ALTRI SEGNI GHIANDOLARI

Dagli studi sulla fisiologia dell'ansia è stato individuato anche l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene che innesca una cascata di reazioni biochimiche in caso di eventi stressanti. Infatti gli stimoli stressogeni sono in grado di produrre, attraverso la stimolazione ipotalamica dei vari fattori di rilascio, un aumento della formazione e della liberazione da parte della adeno-ipofisi di ormoni che, a loro volta, attivano la risposta ormonale delle ghiandole endocrine. L'intensità del coinvolgimento ormonale è direttamente proporzionale all'intensità dello stimolo e soprattutto il sistema di risposta rimarrà in un ambito normale e fisiologico in base alla sua durata. Si sa del resto che ansia e stress protratti nel tempo possono produrre dei veri e propri scompensi ormonali.

La prima ghiandola da considerare quando si sta indagando sui disturbi ansiogeni è la ghiandola surrenale che in queste circostanze viene stimolata per la produzione di adrenalina e cortisolo.

COMBINAZIONE DI SEGNI

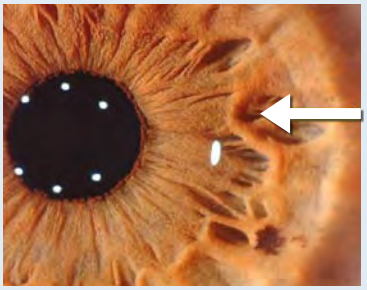


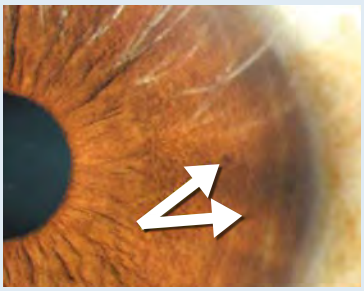
• **L'asse dello stress -** Per prima cosa occorre ricordare che i segni ghiandolari sono sempre attaccati al collaretto.

Questa segnatura, in realtà, è una combinazione di segni presenti sia nella zona dell'ipotalamo-ipofisi sia delle ghiandole surrenali, così da formare un asse virtuale nell'iride. Esso, generalmente, è **presente solo in una delle due iridi e indica che il soggetto è sottoposto a reazioni fisiologiche tipiche dello stress o dell'ansia.**

• **Segni iridologici legati alla tiroide -** Questi segni sono particolarmente indicativi per tutte le sindromi ansiose. **Il malfunzionamento della tiroide può provocare irritabilità e nervosismo, insonnia, aumento del metabolismo, tachicardia,** tutti sintomi spesso sovrapponibili a quelli tipici dell'ansia. Per questo devono essere osservate e valutate attentamente le aree riflesse di questa ghiandola. L'ispessimento oppure la colorazione più accesa del collaretto nelle aree a ore 3 o 9 (Sigfrid Rizzi) segnala un'alterazione del tono funzionale. Nelle zone nasali di entrambe le iridi potrebbero facilmente indicare un ipertono della tiroide per probabile tiroidite. Secondo B. Jensen, macchie e/o pigmenti nella zona ciliare dei quadranti nasali potrebbero nascondere noduli o neoformazioni, quindi quest'area riflessa della tiroide è particolarmente sensibile ad alterazioni della struttura.

PRESENTI NELLE SINDROMI ANSIOSE





4. OVALIZZAZIONE ORIZZONTALE DELLA PUPILLA

L'ovalizzazione orizzontale della pupilla va interpretata come un'iperstimolazione del simpatico lungo l'asse maggiore. Occorre considerare gli organi e le funzioni riflesse lungo l'asse che va da ore 3 a ore 9; e incontriamo ancora la tiroide, il cuore e i polmoni. In presenza di questo segno, anche in una sola iride, i probabili sintomi ansiosi saranno secondari a disturbi funzionali a carico degli organi elencati.

TIROIDE, CUORE E POLMONI

5. MACCHIE E PIGMENTI: DANNO INDICAZIONI SUL METABOLISMO GHIANDOLARE E ORGANICO

Anche l'osservazione delle alterazioni di colore ha fornito interessanti risultati rispetto alle sindromi ansiose. Ricordiamo che questi segni sono formazioni cromatiche che, generalmente, sopravvengono nell'iride dopo la nascita e che per questo devono essere considerate segnature fenotipiche. In caso di colorazioni, a differenza dei segni pupillari che riflettono condizioni attuali, l'indagine iridologica deve essere completata con il colloquio, perché non è dato sapere se l'evento che le ha prodotte sia avvenuto nel passato o nel presente.

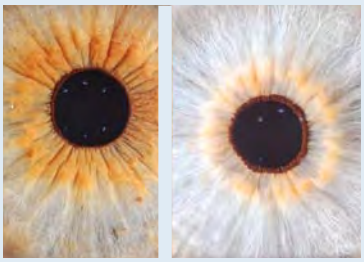
A livello fisiologico, la comparsa di macchie e pigmenti sull'iride è mediata da depositi sullo stroma derivanti dalla circolazione sanguigna che, in una particolare zona riflessa, rilascia una componente specifica. Sono quindi segnature che dipendono molto dal metabolismo e da come quest'ultimo risponde all'adattamento alle circostanze della vita: ecco perché dalle colorazioni delle macchie è possibile risalire all'alterato funzionamento del metabolismo ghiandolare e organico.

Avendo visto come l'ansia coinvolga il sistema ghiandolare endocrino che riversa le sue secrezioni nel sangue, prenderemo in esame le segnature della patocromia che rimandano alle ghiandole surrenali e al pancreas, in particolare per quanto riguarda le crisi glicemiche. Ci si è accorti infatti come in certe sindromi ansiose la pigmentazione più presente fosse legata al dismetabolismo degli zuccheri.

Se è giallo in modo diffuso - Già sappiamo che il colore giallo paglierino in modo topolabile, ovunque sia presen-

te nell'iride, rimanda a una **probabile disfunzione delle ghiandole surrenali**, mentre il giallo è un'indicazione che rimanda al rene (paura). In particolare quando si può rilevare questa colorazione in modo diffuso per tutta la circonferenza del collaretto quasi a formare un'eterocromia circolare, secondo Enzo Di Spazio, ci troviamo di fronte a una **predisposizione fobica.**

PREDISPOSIZIONE FOBICA



Se la colorazione è a ridosso del collaretto Quando i pigmenti si presentano ammassati vicino al collaretto fino a formare un'eterocromia circolare mostrando una spinta verso il centro, probabilmente il soggetto osservato sta vivendo una sensazione di costrizione, con la percezione di essere intrappolato e avere la necessità urgente di uscire da una situazione. L'ansia in queste persone si manifesta nei luoghi chiusi e affollati o in ambienti stretti e angusti senza vie di fuga e il disagio è avvertito anche in situazioni sociali di obbligo morale. Se il colore è giallo paglierino (indice del coinvolgimento del surrene) la risposta ansiosa si manifesterà facilmente con reazioni esterne di **rabbia, atteggiamenti intolleranti e allergie,** tutte risposte immediate e repentine per ristabilire velocemente quei confini diventati troppo stretti.

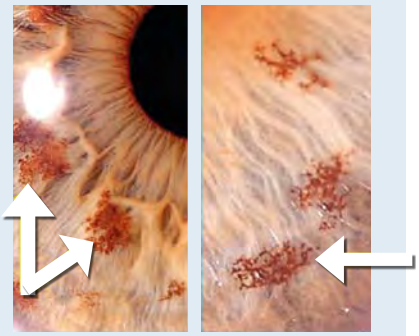
Pigmenti a reticolo e crisi glicemica - Può sembrare strano che, nonostante un'alimentazione tendenzialmente ricca di zuccheri e di calorie tipica dei paesi industrializzati, l'ipoglicemia possa essere così diffusa. In effetti la causa di questo disturbo non è quasi mai la carenza di zuccheri

nell'alimentazione, ma piuttosto uno scompenso dei meccanismi biochimici di regolazione, spesso innescato proprio dall'eccesso di zuccheri. In pratica, nell'ipoglicemico si ha un'eccessiva produzione di insulina, spesso in risposta alla sovralimentazione di zuccheri, che si innesca molto spesso in risposta a un'iperproduzione di adrenalina, l'ormone dello stress che ha, proprio, l'effetto di alzare il tasso di zuccheri nel sangue.

In ambito di fisiologia dello stress è nota l'importanza dell'adrenalina che mette il corpo nelle condizioni di reagire a un attacco esterno. Questo mediatore chimico aumenta i battiti cardiaci, la pressione sanguigna, fa affluire il sangue ai muscoli e al cervello, dilata i vasi sanguigni, eleva la glicemia: in pratica prepara il corpo a uno sforzo fisico immediato. Dallo stato di quiete, quindi, permette di passare velocemente a uno stato di perfetta efficienza psicofisica per reagire al pericolo, fuggendo alla massima velocità o aggredendo con la massima forza. È una reazione istintiva molto utile nelle situazioni di vera e propria minaccia per la sopravvivenza, così com'era fondamentale all'uomo primitivo per sfuggire ai numerosi pericoli cui era sottoposto. Tuttavia nell'attuale sistema di vita questa reazione risulta un po' eccessiva perché in molte situazioni spiacevoli della vita quotidiana non è possibile scaricare la propria aggressività in questo modo. Per questo spesso nell'organismo si verifica una reazione inibitoria, la produzione di insulina, messa in atto dai meccanismi del corpo. Questo meccanismo fisiologico aiuta a ristabilire un equilibrio, ma può portare all'eccesso opposto, cioè un'ipersecrezione di insulina, base di continue crisi glicemiche. Inoltre c'è da considerare che l'assunzione di sostanze eccitanti come tè, caffè, nicotina, stimolano la

secrezione di adrenalina e offrono un'immediata sensazione tonificante che poco dopo lascia lo spazio a una reazione di calo fisiologico.
I sintomi di una crisi glicemica sono svariati e assomigliano straordinariamente a quelli della distonia neuro-vegetativa. Per questo abbiamo avuto la possibilità di riscontrare **sindromi ansiose in presenza di pigmentazioni a reticolo, attribuite** da S. Rizzi **al dismetabolismo degli zuccheri** (ipoglicemia).

CRISI GLICEMICHE



6. AREE IRIDOLOGICHE DI NUOVA ACQUISIZIONE

Fino a qui abbiamo considerato i segni delle aree note in iridologia tradizionale, arricchendole con nuove chiavi di lettura che decodificano preziose informazioni sulle sindromi ansiose. Segnaliamo l'esistenza di aree e segnature di nuova acquisizione, risultato statistico di numerose osservazioni, anch'esse molto interessanti sotto il profilo dell'ansia.

I segni degli attacchi di panico - Durante le nuove indagini dell'iridologia familiare sistemica, nell'iride sono state rilevate aree che riportano segnature in caso di qualche disagio a livello psicologico, intendendo con questo il personale modo di sentire in base alle regole che ognuno si è dato per la comune convivenza. In chiave sistemica rappresenta la sensazione di innocenza o di colpa a seconda che si sia dentro o fuori i canoni di un determinato comportamento. Che siano morali, religiose, comunitarie o familiari, le regole non sono universali, ma diverse a

PAURA FRONTALE: È PANICO

seconda dei gruppi sociali di appartenenza. Ciò significa che trasgredire o mancare di rispetto innesca un senso di colpa nei confronti di se stessi o dell'ambiente. Questa situazione interiore, dalle osservazioni di Loreto Bizzarri, rilascia **segnature nella zona nasale dell'iride sinistra intorno alle ore 11**. I segni possono essere sia fenotipici sia genotipici, relativi a condizioni vissute direttamente o a sequenze emotive irrisolte ereditate. **Quando questa area dell'iride ha una lesione si possono rilevare:**

- **atteggiamenti interiori -** Timidezza espressiva, paura per valutazioni, giudizi ed aggressioni, attacchi di panico, problemi vissuti in solitudine;
- **azioni esterne -** Vittima di abusi, violazioni, scelte forzate, angherie, atti contro la propria volontà, mantenere il segreto e non parlarne con nessuno.

In questa area si riflettono i timori dei gravi giudizi, traumi vissuti in solitudine, minacce e aggressioni, anche quelle in cui dopo l'abuso la vittima si sente dire di tenerlo per sé e di non parlarne con nessuno. È da qui che spesso nasce la scelta inconscia di "non vedere… ".

Questo contesto (definito e descritto da Loreto Bizzarri) è stato messo in relazione con le osservazioni del dottor Ryke Geerd Hamer a proposito del conflitto di "paura frontale", cioè quella forma specifica che la persona prova di fronte a un pericolo che sembra stia per travolgerla inevitabilmente. In particolare e per quanto ci riguarda, al momento segni in questa area sono un indicatore abbastanza certo della predisposizione ad attacchi di panico.

L'ansia ipocondriaca - L'ipocondria è caratterizzata da un certo grado di ansia legato a una specifica convinzione o paura di avere una grave malattia, certezza che persiste anche dopo le indagini cliniche con esito negativo e tutte le rassicurazioni del medico. Questo tipo di ansia è una condizione emotiva che può lasciare tracce nell'iride e ha una sintomatologia che può essere alleviata con i Fiori di Bach (Agrimony e/o Gorse). Gli attacchi di ansia dell'ipocondriaco possono essere innescati da sintomatologie fisiche funzionali come il battito cardiaco accelerato (tachicardia), la difficoltà a respirare, febbri ricorrenti, oppure da sintomatologie fisiche lesionali che vanno dalla lieve ferita, alle cisti, a dolori persistenti inspiegabili. Ma questo tipo di ansietà si scatena facilmente davanti alla porta della sala operatoria, anche quando soltanto si prefiguri questa immagine nel momento che il medico propone un intervento poiché il soggetto penserà subito al peggio. L'ipocondriaco può entrare in angoscia leggendo o sentendo parlare di una malattia, o anche solo venendo a conoscenza di un disturbo altrui. Ben immaginabile, in questo contesto, la difficoltà che può incontrare un iridologo che pratica l'iridologia classica legata alla fisiologia il cui modo di procedere è osservare i segni nell'iride e chiedere per ognuno se il distretto fisico relativo alla segnatura abbia avuto una qualche alterazione… A ogni domanda l'ipocondriaco alzerà il suo livello d'ansia finché questa sarà incontrollabile e a nulla serviranno le spiegazioni del professionista circa la vera natura delle informazioni iridologiche. La paura di qualcosa si impara o si eredita da qualcuno che l'ha appresa in un certo momento della propria vita in corrispondenza di specifici eventi stressanti. Pertanto, l'ipocondria ha sempre un certo fondamento. Non

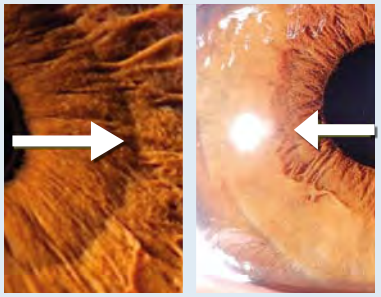
di rado, quando qualcuno in famiglia è stato vittima di un infarto letale o di un tumore, altri membri del gruppo familiare possono sviluppare la paura per quella determinata malattia. L'ipocondria potrebbe avere le sue origini nella sensazione di menomazione fisica derivante da una malformazione organica genetica presente alla nascita, altre volte si può ipotizzare di avere una certa sfortuna che può attrarre patologie. È abbastanza diffusa anche l'idea che eventi stressanti come la perdita di una persona cara possano sfociare in ipocondria. Questa condizione è comunque una fase in cui una certa reattività è ancora presente, tuttavia la paura di fondo è sempre alimentata dalla convinzione che non ci sia più nulla da tentare e quindi si assiste a una resa totale al male. Con il tempo e con la cronicizzazione la convinzione e la rinuncia potrebbero lasciare il campo alla reazione ansiosa.

IL RIMEDIO VERDE

Nello scritto di Edward Bach "Guarisci te stesso", pubblicato da C.W. Daniel CO. nel 1933, al capitolo dedicato ai fiori "aiutanti" e in particolare alla tipologia Gorse si dice: «... Il motivo della loro rassegnazione è che in precedenza la paura, il terrore o il tormento gli hanno fatto abbandonare la speranza, per cui hanno cessato di lottare. Tuttavia tali casi possono migliorare al di là di ogni aspettativa sotto l'influenza di Gorse. A quel punto si potrà scoprire che per completare la cura saranno necessari Agrimony o Mimulus».

L'anello tachifagico - Questo segno può essere osservato in ogni tipologia costituzionale, tuttavia è più facile da incontrare nella costituzione ansioso-tetanica, che abbiamo già visto essere uno schema genetico dell'ansia (pagina 75). L'anello tachifagico è una particolare segnatura diffusa in circa il 10% delle osservazioni iridologiche effettuate che si

IL TIMORE DELLA PERDITA



rappresenta come una porzione più o meno lunga di arco tetanico presente nella zona della corona all'interno del collaretto, anziché nella zona ciliare. Può essere più o meno esteso, più o meno marcato e profondo. È osservabile con un'illuminazione lateralizzata mentre quella frontale tende a nasconderlo poiché schiaccia la profondità di campo.

In iridologia familiare sistemica questa particolare segnatura evidenzia il **richiamo inconscio verso la perdita, o la morte.** I legami d'amore hanno una forza superiore a quanto possiamo immaginare e la perdita di una persona cara spesso fa scattare dei meccanismi interiori per cui si vorrebbe seguirla. Assistiamo spesso a una certa consequenzialità nei coniugi ancor più se anziani e legati da molti anni. Secondo B. Hellinger la perdita traumatica di qualche membro della famiglia può innescare un certo irretimento nel destino familiare di altri membri della famiglia stessa. L'evento "primo" potrebbe trovarsi in generazioni precedenti anche ben prima che il soggetto osservato nascesse. La percezione profonda e inconscia è un certo richiamo verso la morte che potrebbe innescare disturbi ansiosi. La situazione è ben descritta da Edward Bach nel suo intervento all'Homeopathic World nel 1930 quando descrive il tipo Agrimony: «…Frequentemente si scopre che sono ossessionati da qualche individuo, anche se il loro persecutore può trovarsi su un altro piano…». Quando la rilevazione dell'anello tachifagico si somma all'osservazione di una costituzione ansioso-tetanico è possibile prevedere la presenza di un certo grado di ipocondria. E per concludere si potrebbe sperimentare l'azione terapeutica di Agrimony, Mimulus e Gorse.

CONCLUSIONI
È UNA SCIENZA ANCORA GIOVANE

Ricorriamo a questa pratica olistica che rappresenta **un prezioso strumento preventivo e una risorsa naturale per prendersi cura di sé**

L'IRIDOLOGIA È SEMPRE UNA BUONA SCELTA

In campo iridologico c'è ancora molto da scoprire e da approfondire. Il riferimento riguarda in particolare l'ambito esclusivamente fisiologico in cui ancora oggi può accadere di non trovare segnature nell'iride che possono avere una relazione certa con la lesione della persona in osservazione. Ci sono volte in cui l'indagine iridologica indica chiaramente condizioni più severe, ancora ignote alla persona, che possono essere accertate con altri metodi

diagnostici e altre in cui si rivela una situazione critica che si presenta però solo successivamente.
Quindi sotto l'aspetto della diagnosi clinica diretta e attuale l'iridologia non può essere catalogata fra i metodi di diagnosi clinica, dimostrando comunque empiricamente di garantire una lunga serie di vantaggi.
Ecco perché quindi considerare una valutazione iridologica rimane una buona scelta: è un modo rapido, senza effetti collaterali e relativamente economico per ottenere informazioni sulla salute e, pur con qualche limite, rappresenta un buon punto di partenza per accertare un disturbo, un'alterazione o uno squilibrio psicofisico.

I punti di forza

Occorre sottolineare che l'obiettivo principale dell'iridologia non è individuare la malattia, ma piuttosto promuovere la prevenzione e soprattutto evidenziare il fatto che non ha controindicazioni o effetti dannosi.
E bisogna anche acquisire la consapevolezza che questa pratica, in ambito fisiologico e clinico, non dovrebbe essere utilizzata da sola, ma in combinazione con altre discipline mediche.
Sul piano delle osservazioni olistiche si può sostenere che l'iridologia abbia pochi rivali in merito alle possibilità di ottenere indicazioni preziose sulla storia della persona in osservazione.
L'aspetto peculiare è che spesso si tratta di informazioni, a volte addirittura ignote o dimenticate perfino dalla persona stessa, come ad esempio individuare nei suoi occhi i segni che indicano l'anno in cui ha vissuto un trauma o desumere il livello di un probabile conflitto che si cela dietro l'insorgere di una grave malattia.

Bibliografia

- **AAVV**, "Ansia e Depressione", Riza Scienze n. 165, Edizioni Riza, 2002
- **Arcella S.**, "Iridologia, dottrina e pragmatismo", Ed. L.E.R.
- **Berdonces J. L.**, "Trattato di iridologia", Ed. RED, 1996
- **Bizzarri L.**, "Iridologia, negli occhi c'è il segreto della nostra salute", Riza Scienze n. 263, Edizioni Riza, 2010
- **Bizzarri L.**, "Sindromi ansiose in Iridologia", Italian Society of Iridologists ISIr
- **Bizzarri L.**, "Trattato di Iridologia delle Relazioni umane e Sistemi Familiari", Universitalia, 2011
- **Chirò G.**, "Ansiolitico… addio", Riza Scienze n. 172, Edizioni Riza, 2002
- **Di Spazio V.**, "Appunti di microsemeiotica oftalmica", Alcione Editore,1995
- **Lanzieri C.**, "Elementi base di Iridologia"
- **Lo Rito D., Birello L.,** "Manuale di Iridologia di base", Xenia, 2004
- **Lo Rito D.**, "Lo spazio dell'uomo", Xenia, 1998
- **Lo Rito D.**, "Il cronorischio", Editorium Editore, 1993
- **Lo Rito D.**, "Iridologia: la memoria del passato nei nostri occhi", Edizione Mediterranee, 2001
- **Mehlmauer L.**, "Sclerologia", Isir Italian Society of Iridologists ISIR
- **Ratti Padre E.**, "Iridologia, l'occhio specchio del corpo e della mente", Assiri, 2000
- **Ratti Padre E.**, "Ansia Depressione Insonnia dall'Iride", Assiri, 1997
- **Rizzi S.**, "Iridologia, il metodo diagnostico del futuro", Assiri, 1983

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

RICETTE, CONSIGLI E MENU CHE TI FANNO MAGRA

Con le indicazioni pratiche, i menu snellenti e le ricette a basso indice glicemico che trovate in questo libro imparate a fare le giuste scelte a tavola, quelle che aiutano a dimagrire e a non riprendere più i chili persi.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 febbraio 2017

IL PROGRAMMA SNELLENTE SU MISURA PER L'ETÀ

È possibile dimagrire a qualsiasi età, con la strategia giusta, tenendo conto delle mutate esigenze dell'organismo. Ecco la dieta giusta per risvegliare il metabolismo rallentato e per rimodellare la silhouette.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 febbraio 2017

COME FORNIRE AL CORPO I MINERALI INDISPENSABILI

La causa dei disturbi è spesso la carenza di minerali essenziali per le funzioni vitali. Nel libro elenchiamo tutti gli oligoelementi che servono per star bene e spieghiamo come assumerne le dosi giuste.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 25 febbraio 2017

VIA LE INFIAMMAZIONI E PREVIENI LE MALATTIE

Le infiammazioni croniche, sono all'origine di gravi patologie. Ecco come spegnerle con i rimedi verdi e i cibi che "sfiammano" stomaco e intestino. Così combatti anche artrite, gastrite e aterosclerosi.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 25 febbraio 2017

SE LIBERI LA MENTE FAI FIORIRE LA TUA VITA

I rimpianti, il rimuginare continuo e cercare le cause dei nostri disagi, ci legano al passato e ci impediscono di vivere in pieno il presente. Ecco gli esercizi per sgombrare il cervello e ritrovare la gioia di vivere.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 marzo 2017

COME SUPERARE LE PAURE IMPARANDO A CONOSCERSI

Tutte le paure esprimono il timore dell'ignoto, anche di quello che è in noi. Le superi se le osservi da vicino. Il libro spiega come andare oltre le fobie più comuni: la paura degli spazi angusti, della folla, degli animali, di volare...
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 marzo 2017

PER REALIZZARTI SEGUI LA TUA STRADA

I falsi miti e i modelli esteriori ci distolgono dal vero obiettivo della nostra vita: realizzare la nostra unicità. Guarda solamente dentro di te e troverai l'equilibrio che ti farà da guida ogni giorno.
In edicola da solo dal 6 marzo 2017

IL PANICO È UN ALLEATO E NON UN NEMICO

Gli attacchi di panico fanno emergere dal profondo forze inespresse e desideri irrealizzati. Puoi trasformarle in energie che ti permettono di uscire dalle abitudini e vivere la tua vera vita.
In edicola da solo dal 14 febbraio 2017

BEVANDE DIMAGRANTI CON FRUTTA E VERDURA

I frullati non sono solo gustosi, ma anche dimagranti, se preparati con i giusti ingredienti. Nel libro molte indicazioni e tante ricette per preparare "mix" di frutta e verdura sazianti e snellenti.
In edicola da solo dal 6 marzo 2017

RIZA SCIENZE

NEL PROSSIMO NUMERO

LA VIA NATURALE PER REALIZZARE TE STESSO

L'ARTE DEL DIGIUNO

Come rigenerare il corpo e la mente

Il digiuno era molto comune nelle civiltà antiche e assumeva un significato rituale e religioso: era il vero depuratore del corpo e della mente. Il digiuno favorisce i processi di trasformazione biologici e, come per tutto il mondo animale, permette i passaggi evolutivi più importanti. Le ricerche scientifiche moderne hanno confermato che questa pratica aiuta a liberarsi dalle tossine e dalle scorie. Allo stesso modo aiuta a spezzare il circolo vizioso delle abitudini alimentari e a liberarsi dalla dipendenza dal cibo. Così entriamo in contatto con la parte più autentica di noi stessi e ci apriamo al nuovo.

Oggi stiamo diventando schiavi del cibo. Mangiamo male e troppo, anche quando non abbiamo realmente fame. Abbiamo a disposizione una grande quantità e varietà di alimenti e i cibi industriali sono così ricchi di additivi, zuccheri e grassi che creano una vera e propria dipendenza. Questi eccessi alimentari stanno moltiplicando il numero di persone in sovrappeso, una condizione che predispone a numerose malattie, croniche e acute. La soluzione? Mangiare meglio e soprattutto mangiare meno.

Come praticare il digiuno in modo sano, senza sacrifici e rispettando le esigenze dell'organismo? Ecco tutti i consigli e le indicazioni per inserire momenti equilibrati di digiuno nella nostra vita. Spiegheremo quando fa bene e perché, come e per quanto tempo praticarlo, a chi è più adatto e in quali circostanze.

DA NON PERDERE! PRENOTALA NELLA TUA EDICOLA

RIZA SCIENZE

Mensile di scienza dell'uomo

Direttore responsabile:
Daniela Marafante
Direttore generale:
Liliana Tieger
Redazione:
Francesca Testi
Progetto grafico:
Roberta Marcante
Grafica e impaginazione:
Valentina Ribolini
Immagini: 123rf, Fotolia, Shutterstock
Editore: Edizioni Riza S.p.a,
via L. Anelli 1, 20122 Milano,
tel. 02/5845961,
fax 02/58318162 www.riza.it
Distribuzione:
SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
via Bettola 18, Cinisello Balsamo - Mi
Stampa in Italia da:
Faenza Group Spa
Via Console Flaminio, 1
20134 Milano

Un fascicolo euro 5,90
(un arretrato euro 11,80).
Abbonamento annuale a
12 numeri di Riza Scienze euro 35,00
(Svizzera e Paesi Europei euro 119,00; altri Paesi euro 161,00; Oceania euro 215,00).
Per abbonarti telefona
al n. 02/5845961 o invia a mezzo fax la tua adesione al n. 02/58318162.
Per il pagamento utilizza le indicazioni che troverai nella pagina riservata alle offerte di abbonamento oppure effettuare
un versamento sul C/C Postale n. 25847203
intestato Ed. Riza S.p.a.,
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Rivista mensile - Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 601 del 30-12-1983, Sped. in a. p. - 45% - art 2 comma 20/b legge 662/96- Filiale di Milano; pubblicità inferiore al 70%.
ISSN 1125-114X (PRINT) - ISSN 2499-0426 (ONLINE)

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI - *L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza via L. Anelli 1 -20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (articolo 13, d. lgs 196/2003 sulla tutela dei dati personali)*

Il materiale inviato non verrà restituito.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Seguici su

acqua lindos

Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo

Il magnesio della vita

È il minerale che protegge la tua salute. Con le giuste quantità:

- **digerisci bene**
- **proteggi il cuore**
- **disinfiammi le articolazioni**
- **rafforzi le difese**

Magnesio 356 mg/l

Bicarbonato 1744 mg/l

Silice 60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453